THƯ VIỆN
150-158
DÂN
2016
20131948

Gillian Butler & Freda McManus

PSYCHOLOGY
A Very Short Introduction

DẪN LUẬN VỀ TÂM LÝ HỌC

OXFORD UNIVERSITY PRESS

Dẫn luận về tâm lý
20131948

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

DẪN LUẬN VỀ
TÂM LÝ HỌC

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Gillian Butler & Freda McManus
Người dịch: Thái An

DẪN LUẬN VỀ TÂM LÝ HỌC

PSYCHOLOGY
A Very Short Introduction

PSYCHOLOGY - A VERY SHORT INTRODUCTION 2E

Copyright © Gillian Butler & Freda McManus, 2014
This translation of **PSYCHOLOGY - A VERY SHORT INTRODUCTION 2E** is published by arrangement with Oxford University Press.
All rights reserved.

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty CPVH Văn Lang, 2016.
Mọi hình thức xuất bản, sao chép, phân phối dưới dạng in ấn hoặc chế bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán qua mạng Internet, nếu không có sự đồng ý của Công ty Cổ phần Văn hóa Văn Lang bằng văn bản, đều được xem là vi phạm pháp luật.

Mục lục

1 Tâm lý học là gì?
Nghiên cứu như thế nào? 7

2 Điều gì đi vào não? Tri giác..... 28

3 Điều gì ở lại trong não?
Học hỏi và ghi nhớ 50

4 Làm thế nào chúng ta sử dụng những thứ ở
trong não? Suy nghĩ, lý luận và truyền đạt..... 72

5 Tại sao chúng ta làm những gì đang làm?
Động cơ và cảm xúc 95

6 Liệu có một hình thái định sẵn?
Tâm lý học phát triển..... 117

7 Có thể phân loại con người không?
Những khác biệt cá nhân..... 138

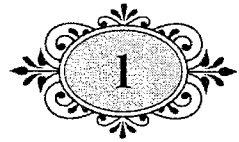
8 Điều gì xảy ra khi có chuyện bất ổn?
Tâm lý học bất thường 161

9 Chúng ta ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào?
Tâm lý học xã hội 186

10 Ứng dụng của tâm lý học..... 208

Thư mục tham khảo 223

Tài liệu tham khảo khác..... 229

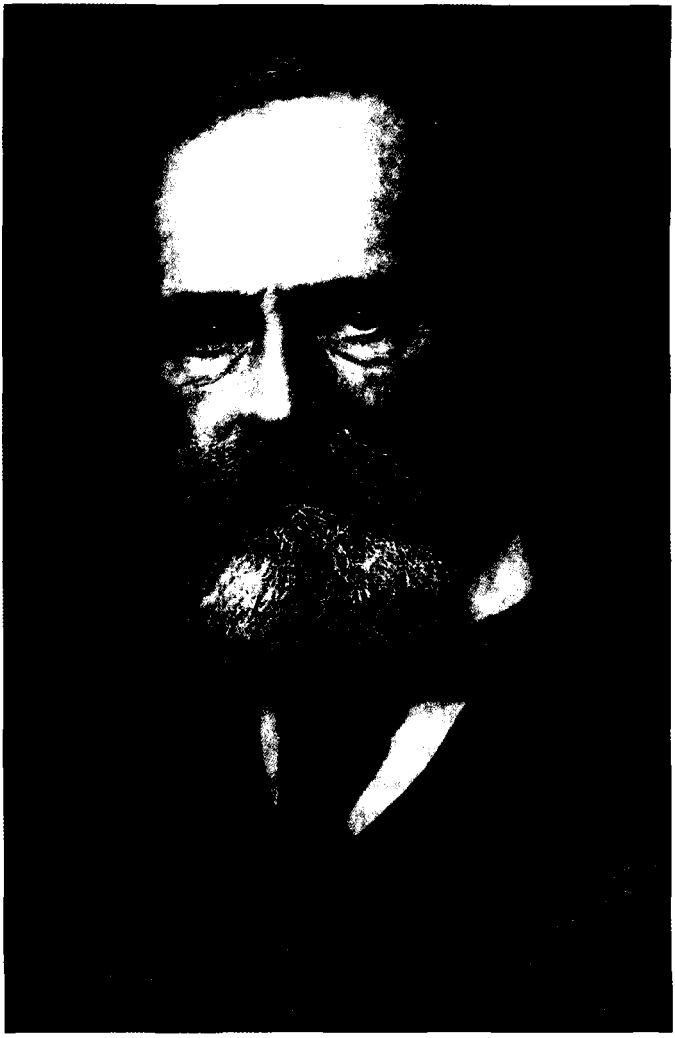


Tâm lý học là gì? Nghiên cứu như thế nào?

Năm 1890, William James, triết gia và nhà vật lý học người Mỹ, một trong những người sáng lập tâm lý học hiện đại, đã định nghĩa tâm lý học là "khoa học về đời sống tinh thần", và định nghĩa này vẫn có thể cung cấp một điểm khởi đầu cho hiểu biết của chúng ta ngày nay. Chúng ta đều có đời sống tinh thần, vì vậy có hình dung nào đó về ý nghĩa của điều này dù nó được nghiên cứu ở chuột, khỉ hay người. Tuy nhiên, đó chỉ là điểm khởi đầu. Những phương pháp mới để nghiên cứu não, hiểu cấu trúc và vận hành của nó cho chúng ta những thông tin hấp dẫn về các yếu tố quyết định đời sống tinh thần. Tiến bộ công nghệ khiến cho hoạt động trong não có thể được quan sát và đo lường một

cách khách quan. Dẫu vậy, vẫn còn nhiều yếu tố chúng ta không biết về mối quan hệ giữa trải nghiệm chủ quan và bộ não, và các nhà tâm lý học vẫn đưa ra giả thuyết hoặc những phán đoán có căn cứ về phương thức liên kết giữa hai loại hiểu biết chủ quan và khách quan.

Giống như hầu hết các nhà tâm lý học, William James đặc biệt quan tâm đến tâm lý con người. Theo ông, tâm lý con người bao gồm những yếu tố căn bản nhất định: suy nghĩ và cảm giác, một thế giới vật lý tồn tại trong không gian và thời gian, và cách để hiểu biết về những chủ đề như vậy. Với mỗi chúng ta, hiểu biết này đến từ các tương tác cá nhân với thế giới, từ những ý nghĩ và cảm giác gắn liền với các trải nghiệm ấy. Vì lý do đó, chúng ta dễ đưa ra phán xét về các vấn đề tâm lý bằng cách sử dụng kinh nghiệm của chính mình như một tiêu chuẩn. Chúng ta ứng xử như nhà tâm lý học nghiệp dư khi nêu ý kiến về các hiện tượng tâm lý phức tạp, chẳng hạn việc tẩy não có tác dụng không, hoặc khi chúng ta bày tỏ quan điểm tại sao những người khác lại xử sự như vậy - chẳng hạn tại sao họ lại nghĩ mình đang bị sỉ nhục, cảm thấy không hạnh phúc, hoặc đột nhiên bỏ việc. Tuy nhiên, vấn đề bắt đầu phát sinh khi hai người hiểu những sự việc như vậy theo hai cách khác nhau. Tâm lý học chính thống cố gắng cung cấp phương pháp



Hình 1. William James (1842-1910)

để quyết định những giải thích nào nhiều khả năng đúng nhất, hoặc định rõ mỗi lời giải thích áp dụng cho hoàn cảnh nào. Công việc của nhà tâm lý học giúp chúng ta phân biệt giữa thông tin chủ quan bên trong và sự việc khách quan, giữa những định kiến của chúng ta và điều gì đúng trên phương diện khoa học.

Tâm lý học như William James định nghĩa là tâm lý học về tinh thần. Cho đến gần đây, người ta vẫn không thể trực tiếp nghiên cứu não người sống, nên các nhà tâm lý học nghiên cứu các hành vi, và sử dụng những quan sát của họ để rút ra giả thuyết về những gì đang xảy ra bên trong con người. Giờ đây, hiểu biết của chúng ta về hoạt động của bộ não đã tăng lên, cung cấp cơ sở khoa học để hiểu một số khía cạnh của đời sống tâm trí. Điều này rất lý thú, nhưng vẫn còn nhiều thứ cần khám phá trước khi chúng ta có thể tuyên bố đã giải thích được những biến đổi trong trải nghiệm và sự biểu lộ của hy vọng, sợ hãi hay ước muốn, hoặc trong hành vi của chúng ta trước những trải nghiệm khác xa nhau như sinh con hay xem một trận đấu bóng. Tâm lý học cũng nói tới phương thức các sinh vật - thường là con người - sử dụng năng lực tinh thần hay tâm trí của họ để hoạt động trong thế giới xung quanh. Cách họ làm những điều này thay đổi theo thời gian, bởi môi trường xã hội và vật lý

của họ đã thay đổi. Thuyết tiến hoá nêu quan điểm rằng nếu sinh vật không thích ứng với môi trường thay đổi, chúng sẽ trở nên tuyệt chủng (vì vậy có câu "thích ứng hay là chết"). Chúng ta đã và vẫn đang bị định hình bởi các quá trình thích ứng. Điều này có nghĩa là có những lời giải thích về tiến hoá cho phương thức vận hành của não và tinh thần. Ví dụ, lý do chúng ta giỏi phát hiện các đối tượng chuyển động hơn các đối tượng tĩnh có thể vì năng lực này giúp tổ tiên chúng ta tránh bị dã thú ăn thịt. Nhà tâm lý học cũng như các nhà khoa học khác cần biết đến những lý do ấy.

Một khó khăn nội tại trong nghiên cứu tâm lý học là các sự kiện khoa học cần khách quan và xác thực, nhưng những cơ chế vận hành của tinh thần lại không thể quan sát giống như quan sát sự vận hành của một cỗ máy. Các nhà khoa học chỉ có thể nghiên cứu chi tiết về chúng từ khi họ phát triển nhiều kỹ thuật chuyên biệt và khôn ngoan, một số được mô tả trong cuốn sách này. Trong đời sống hàng ngày, những cơ chế vận hành ấy chỉ có thể được lĩnh hội gián tiếp, và phải được suy ra từ những gì quan sát được. Nỗ lực của tâm lý học rất giống với nỗ lực giải một trò chơi ô chữ. Nó đòi hỏi đánh giá và diễn giải những manh mối hiện có, sử dụng những gì đã biết để điền vào chỗ trống. Hơn nữa, bản thân

manh mối lại phải được rút ra từ sự quan sát cẩn thận dựa trên đo lường chính xác, được phân tích bằng tất cả sự nghiêm ngặt có thể có của khoa học, và được diễn giải bằng những lập luận logic và chặt chẽ, chịu được sự soi xét của công chúng. Chỉ một phần những gì chúng ta muốn biết trong tâm lý học có thể được đo lường trực tiếp - như sự lĩnh hội, học hỏi, nhớ, suy nghĩ, giải quyết vấn đề, cảm nhận, phát triển, khác biệt với người khác và quan hệ qua lại- và tất cả những hoạt động này được *xác định đa bội*, nghĩa là chúng bị ảnh hưởng bởi nhiều nhân tố thay vì chỉ một nhân tố đơn nhất. Chẳng hạn, hãy nghĩ tới tất cả những gì có thể tác động tới phản ứng của bạn trước một tình huống cụ thể, chẳng hạn lạc đường trong một thành phố lạ. Để tìm ra những nhân tố nào là quan trọng, một số nhân tố gây xáo trộn khác phải bị loại ra bằng cách nào đó.

Những tương tác phức tạp là điều thường gặp chứ không phải là ngoại lệ trong tâm lý học, và để hiểu chúng, cần phát triển những kỹ thuật và lý thuyết phức tạp. Tâm lý học có cùng mục tiêu như nhiều môn khoa học khác, đó là mô tả, hiểu và dự đoán các tiến trình mà nó nghiên cứu. Một khi đạt được những mục tiêu này, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn bản chất của trải nghiệm và ứng dụng hiểu biết ấy một cách thiết thực. Ví dụ,

những khám phá về tâm lý học đã được sử dụng cho nhiều mục đích đa dạng, như phát triển các phương pháp dạy trẻ đọc hiệu quả hơn, thiết kế quy trình kiểm soát máy móc để giảm nguy cơ tai nạn, và tìm cách giảm bớt khổ ải cho những người mệt mỏi về cảm xúc.

Bối cảnh lịch sử

Những câu hỏi về tâm lý học đã được bàn luận từ nhiều thế kỷ, nhưng chúng chỉ được khảo sát về mặt khoa học từ cuối thế kỷ 19. Các nhà tâm lý học thời kỳ đầu dựa vào *nội quan*, nghĩa là suy ngẫm về trải nghiệm ý thức của chính mình để tìm câu trả lời cho những câu hỏi tâm lý học. Khảo sát tâm lý học thời đầu tập trung vào nhận dạng các cấu trúc tinh thần. Nhưng từ khi Charles Darwin xuất bản *Nguồn gốc các loài* năm 1859, phạm vi của tâm lý học đã mở rộng, bao hàm cả *chức năng* cũng như *cấu trúc* của ý thức. Cấu trúc và chức năng tinh thần vẫn là mối quan tâm chính yếu của các nhà tâm lý học thời nay, nhưng việc sử dụng nội quan để nghiên cứu chúng có những hạn chế rõ ràng. Như Sir Francis Galton đã chỉ ra, nó khiến người ta trở thành "một khán giả vô dụng, chỉ quan sát được một phần nhỏ trong hoạt động vô thức của não". Theo William James, cố gắng nắm bắt tinh

thần thông qua nội quan giống như "chớp sáng đủ nhanh để xem bóng tối trông như thế nào". Do vậy, các nhà tâm lý học đương đại căn cứ lý thuyết của họ trên sự quan sát cẩn thận những hiện tượng được quan tâm, như hành vi của người khác và hoạt động não thay vì dựa trên những suy ngẫm về trải nghiệm của họ.

Năm 1913, John Watson xuất bản một tuyên ngôn tổng quát của tâm lý học theo thuyết hành vi, khẳng định rằng nếu tâm lý học là một khoa học, *dữ liệu* mà nó dựa vào phải có sẵn để khảo sát. Việc tập trung vào hành vi có thể quan sát được thay vì vào những sự kiện tinh thần (không thể quan sát) bên trong được gắn liền với một lý thuyết về học hỏi và sự chú trọng vào những phương pháp quan sát và thực nghiệm đáng tin cậy, vẫn còn ảnh hưởng đến tâm lý học ngày nay.

Cách tiếp cận theo hành vi cho rằng mọi hành vi là kết quả của điều kiện hoá, có thể được tìm hiểu bằng cách xác định *tác nhân kích thích* và quan sát *đáp ứng* trước tác nhân kích thích (gọi là *tâm lý học kích thích-đáp ứng*). Những gì xảy ra giữa hai biến số can thiệp này được các nhà tâm lý học trước đây cho là không quan trọng, nhưng đã trở thành một nguồn gốc sơ khai cho những giả thuyết thực nghiệm. Việc kiểm nghiệm những giả thuyết này đã cho phép nhà tâm lý học phát triển các lý thuyết ngày càng

phức tạp về cấu trúc, chức năng và tiến trình của tinh thần.

Đầu thế kỷ 20, hai ảnh hưởng quan trọng khác lên sự phát triển của tâm lý học là *tâm lý học Gestalt*[1] và *phân tâm học*. Các nhà tâm lý học Gestalt làm việc tại Đức đã có một số quan sát thú vị về cách thức tổ chức của những tiến trình tâm lý. Họ cho thấy kinh nghiệm của chúng ta khác với những gì được kỳ vọng nếu sự kỳ vọng chỉ dựa trên các thuộc tính vật lý của tác nhân kích thích bên ngoài, và kết luận "toàn bộ lớn hơn tổng của các thành phần". Chẳng hạn, khi hai nguồn sáng ở rất gần nhau chớp lên kế tiếp nhau, điều chúng ta thấy là một ánh sáng di chuyển giữa hai vị trí (phim ảnh hoạt động như vậy). Đây là cách thức các tiến trình tinh thần đóng góp vào bản chất của trải nghiệm, và kiến thức này đã đặt nền móng cho những phát triển hiện thời trong *tâm lý học nhận thức* - nhánh của tâm lý học nghiên cứu các tiến trình bên trong.

Lý thuyết của Freud về ảnh hưởng kéo dài của các kinh nghiệm ấu thơ, về những cấu trúc tâm lý lý thuyết được ông gọi là *bản ngã*, *cái ấy* (*id*, xung động bản năng) và *siêu ngã*, đã hướng sự chú ý tới các tiến trình *vô thức*. Những tiến

---

[1] Lý thuyết tâm lý học của trường phái Berlin. *Gestalt* nghĩa là "cấu trúc hình thức". (ND)

trình này chứa đựng các ước muốn và khao khát vô thức không được chấp nhận, được suy luận ra chẳng hạn từ giấc mơ, sự lỡ lời hay thói kiểu cách, và được cho là ảnh hưởng lên hành vi. Cụ thể, tâm lý học Freud cho rằng mâu thuẫn vô thức là nguyên nhân hàng đầu của sự khổ sở tâm lý, được các nhà phân tâm học cố gắng giải toả bằng cách giúp chúng bộc lộ và đưa ra những diễn giải dựa trên lý thuyết của họ. Tuy nhiên, những giả thuyết về các tiến trình tinh thần không thể quan sát đã không dẫn tới các dự đoán có thể kiểm chứng, và có thể không đủ chính xác hoặc cụ thể để kiểm chứng. Trên thực tế, nhánh tâm lý học khoa học và tâm lý học diễn giải sau này đã phát triển độc lập.

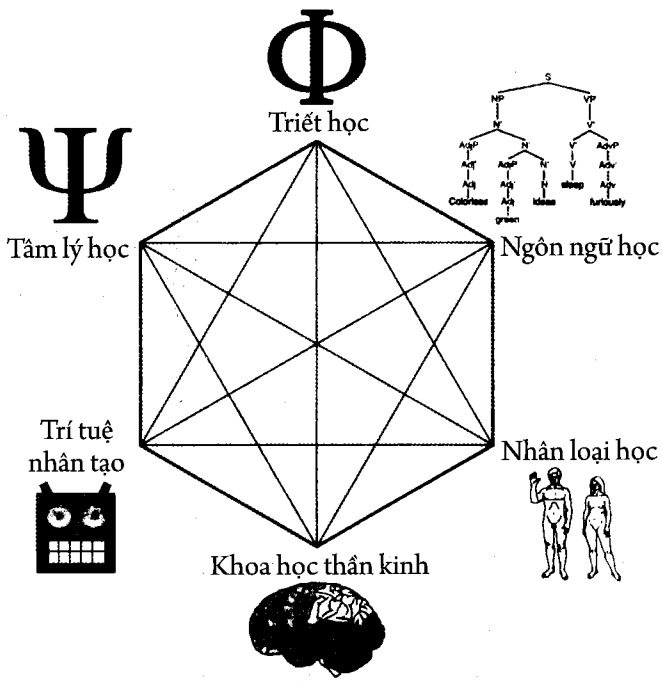
Tâm lý học đương đại ở một giai đoạn lý thú, một phần vì những phân chia như trên đang sụp đổ ở nhiều nơi. Giờ đây, "do sự nhận thức" nên chúng ta biết nhiều hơn về những gì diễn ra trong tâm trí mình, nhưng chúng ta sử dụng những lý thuyết khác để giải thích các khám phá ấy. Tâm lý học không phải là bộ môn duy nhất phải xử lý câu hỏi làm thế nào chúng ta biết về những thứ không thể được quan sát trực tiếp, mà vật lý học hay hoá sinh học cũng vậy. Những tiến bộ về công nghệ và lý thuyết đã hỗ trợ quá trình này, và những phát triển như vậy đã thay đổi và đang tiếp tục thay đổi bản chất của tâm

lý học như một khoa học. Bằng cách sử dụng các công cụ đo lường phức tạp, thiết bị điện tử và phương pháp thống kê cải tiến, nhà tâm lý học giờ đây có thể phân thích nhiều biến số và lượng dữ liệu khổng lồ. Chẳng hạn, quan sát về hoạt động não sử dụng máy chụp cộng hưởng từ chức năng (fMRI) và việc nghiên cứu tâm trí như một *hệ thống xử lý thông tin* đã cho phép tìm hiểu những khía cạnh của đời sống tinh thần trước đó không thể quan sát, do vậy giúp xác định những gì xảy ra giữa tác nhân kích thích và đáp ứng trong sự nhận thức, chú ý, suy nghĩ và ra quyết định. Để làm cơ sở cho giả thuyết của họ về những tiến trình trên, các nhà tâm lý học giờ đây có thể dựa trên dữ liệu bắt nguồn từ những phương pháp quan sát *đáng tin cậy* và *có giá trị*, cùng với sự đo lường chính xác. Những phát triển này đã tạo ra một cuộc cách mạng trong tâm lý học như ngành "khoa học về đời sống tinh thần", cho phép nhà tâm lý học hợp tác với các nhà khoa học trong các lĩnh vực khác như hoá học hay khoa học máy tính.

Tâm lý học như một khoa học nhận thức

Khoa học nhận thức là một bộ môn nghiên cứu liên ngành về tinh thần và các tiến trình của nó. Những khám phá của bộ môn này đã

mở rộng nhanh đến nỗi chúng được xem là tạo ra "một cuộc cách mạng về nhận thức". Hình 2 phỏng theo một sơ đồ được George A. Miller cung cấp năm 2003, minh hoạ những lĩnh vực khác nhau đã đóng góp cho sự ra đời của khoa học nhận thức, trong đó có cả tâm lý học. Vì thế, công việc của nhà tâm lý học ngày nay có liên quan mật thiết đến công việc của các nhà khoa học khác, chẳng hạn nó đóng góp cho nghiên cứu về hệ thần kinh trong bộ môn khoa học thần kinh.



Hình 2. Những lĩnh vực đóng góp vào khoa học nhận thức

Như được trình bày bởi nhà nghiên cứu đoạt giải Nobel, Eric Kandel, khoa học thần kinh - nhận thức có liên quan đến tri giác, hành động, ký ức, ngôn ngữ và chú ý có chọn lọc - tất cả đều là chủ đề trung tâm của nhà tâm lý học. Tâm lý học thần kinh - nhận thức tập trung vào việc hiểu mối liên hệ giữa cấu trúc và chức năng của não với những tiến trình tâm lý.

Tuy nhiên, một số lĩnh vực mà nhà tâm lý học quan tâm lại không thể được hiểu chỉ qua những phương pháp khảo sát khoa học, và một số người lập luận rằng chúng sẽ không bao giờ được hiểu. Chẳng hạn, trường phái *nhân văn* của tâm lý học hết sức chú trọng lời tường thuật của cá nhân về trải nghiệm chủ quan của họ, và chú trọng cả phương pháp phân tích định tính lẫn định lượng. Một số phương pháp chính thường được nhà tâm lý học sử dụng được trình bày trong ô số 1, và những cách tiếp cận này thường được kết hợp với nhau một cách hiệu quả. Chẳng hạn, phương pháp khảo sát định lượng như sử dụng bảng câu hỏi có thể được củng cố bằng cách đưa thêm một thành phần định tính vào nghiên cứu. Những kết quả từ bảng câu hỏi có thể nói cho chúng ta những điều như bệnh nhân nhận điều trị A có cải thiện nhiều hơn bệnh nhân nhận điều trị B không, nhưng phân tích định tính thông qua phỏng vấn không hoàn toàn theo cấu trúc định

sẵn có thể giúp chúng ta hiểu điều trị A phát huy tác dụng như thế nào, và bệnh nhân được tác động bởi mỗi loại điều trị ra sao, giúp chúng ta tinh chỉnh tốt hơn các can thiệp.

Bất kỳ khoa học nào cũng chỉ có chất lượng ngang với dữ liệu nền tảng của nó. Do vậy, nhà tâm lý học phải khách quan trong các phương pháp thu thập, phân tích và diễn giải dữ liệu, trong việc ứng dụng thống kê và giải thích kết quả của những phân tích. Một ví dụ sẽ cho thấy ngay cả nếu dữ liệu thu thập là hợp lý và đáng tin cậy, cạm bẫy vẫn có thể nảy sinh trong cách chúng được diễn giải. Nếu có báo cáo rằng 90% những người ngược đãi trẻ em bản thân họ từng là những trẻ em bị ngược đãi, chúng ta dễ nhận định hầu hết những người hồi nhỏ từng bị ngược đãi sẽ trở thành những người ngược đãi trẻ em - và quả thật những kiểu kết luận như vậy thường xuất hiện trong truyền thông đại chúng. Tuy nhiên, diễn giải đó thật ra không phát sinh một cách logic từ thông tin được cung cấp - đa số những người từng bị ngược đãi không lặp lại hình thái ứng xử này. Là người nghiên cứu, các nhà tâm lý học phải biết cách trình bày dữ liệu sao cho khách quan, không dễ gây hiểu lầm, và phải diễn giải thông tin chính xác như được báo cáo. Điều này đòi hỏi một mức độ tư duy phê phán và khoa học cao.

Ô số 1. Những phương pháp khảo sát chính được nhà tâm lý học sử dụng

Thực nghiệm trong phòng thí nghiệm: một giả thuyết phát sinh từ một lý thuyết được kiểm nghiệm dưới những điều kiện bị kiểm soát, nhằm giảm độ sai lệch trong việc chọn đối tượng thí nghiệm cũng như đo lường các biến số nghiên cứu. Những thực nghiệm lặp lại cần cho kết quả như cũ, nhưng kết quả có thể không khái quát hoá sang bối cảnh đời thực. Những thực nghiệm này bao gồm cả quan sát hoạt động của não.

Thực nghiệm hiện trường: giả thuyết được kiểm chứng ngoài phòng thí nghiệm, trong những điều kiện tự nhiên, nhưng các thực nghiệm này có thể ít được kiểm soát hơn, khó lặp lại kết quả, hoặc không khái quát hoá sang những bối cảnh khác.

Các phương pháp tương quan: đánh giá mức độ của mối quan hệ giữa hai hoặc nhiều biến số, chẳng hạn trình độ đọc và khoảng thời gian duy trì sự chú ý. Đây là một phương pháp phân tích dữ liệu hơn là thu thập dữ liệu.

Quan sát hành vi: hành vi ở đây phải được định rõ, và phương pháp quan sát phải đáng tin cậy. Các quan sát phải thực sự tiêu biểu cho hành vi được quan tâm.

Nghiên cứu tình huống: đặc biệt hữu ích sau một tổn hại não, là nguồn cung cấp ý tưởng cho nghiên cứu trong tương lai và cho việc đánh giá cùng một hành vi khi được lặp lại trong những điều kiện khác.

Nghiên cứu thông qua tự báo cáo và bảng câu hỏi: những phương pháp này cung cấp dữ liệu chủ quan,

dựa trên tự biết (hoặc nội quan), và độ tin cậy của chúng có thể được đảm bảo thông qua thiết kế khảo sát đúng và việc chuẩn hoá khảo sát trên những mẫu đại diện lớn.

Điều tra: hữu ích cho việc thu thập các ý tưởng mới và chọn mẫu lời đáp từ một tổng thể dân cư mà nhà tâm lý học quan tâm.

Phỏng vấn: một nguồn dữ liệu định tính về hành vi con người, có thể được sử dụng để rút ra cảm nhận về những tiến trình ẩn bên dưới.

Các nhánh chủ yếu của tâm lý học

Đã có luận điểm cho rằng tâm lý học không phải là một khoa học vì nó không có một mô hình chi phối hoặc nguyên lý lý thuyết duy nhất làm cơ sở. Thay vì vậy, nó được tạo thành từ nhiều trường phái tư tưởng gắn kết lỏng lẻo với nhau. Tuy nhiên, đặc điểm này của tâm lý học có lẽ là không tránh khỏi do tính chất chủ đề của nó. Việc nghiên cứu chức năng sinh lý, sinh học hay hoá học của cơ thể có kiểu tập trung hoàn toàn vào một chủ đề, điều này nhà tâm lý học không thể có *vì* họ quan tâm đến các tiến trình tinh thần, vốn không tách rời khỏi mọi khía cạnh khác của cơ thể. Vì vậy, như chúng ta có thể hình dung, tồn tại nhiều phương pháp nghiên cứu tâm lý học, từ những phương pháp thiên về nghệ thuật

đến những phương pháp thiên về khoa học, và các nhánh khác nhau của chủ đề này đôi lúc có vẻ những lĩnh vực hoàn toàn tách rời. Những nhánh chính được liệt kê trong ô số 2. Trên thực tế, giữa các nhánh có sự trùng lắp đáng kể, và giữa tâm lý học với các lĩnh vực khác cũng vậy.

Ô số 2. Các nhánh chính của tâm lý học

Tâm lý học bất thường: nghiên cứu những hoạt động khác thường về tâm lý và cách thức khắc phục.

Tâm lý học hành vi: nhấn mạnh hành vi, sự học hỏi, sự thu thập những dữ liệu có thể được quan sát trực tiếp.

Tâm lý học sinh học (và tâm lý học so sánh): nghiên cứu tâm lý của các loài khác nhau, những hình thái kế thừa và những yếu tố quyết định hành vi.

Tâm lý học nhận thức: tập trung tìm hiểu làm thế nào thông tin được thu thập, xử lý, hiểu và sử dụng.

Tâm lý học phát triển: cơ thể thay đổi ra sao trong vòng đời của loài.

Tâm lý học về các khác biệt cá nhân: nghiên cứu những nhóm lớn để nhận dạng và hiểu những biến thể điển hình, chẳng hạn trong trí tuệ hoặc nhân cách.

Tâm lý học sinh lý: tập trung vào những ảnh hưởng qua lại giữa trạng thái sinh lý và tâm lý, vào sự hoạt động của giác quan, hệ thần kinh và não.

Tâm lý học xã hội: nghiên cứu hành vi xã hội, sự tương tác giữa các cá nhân và các nhóm.

Những bộ môn gần với tâm lý học

Có một số lĩnh vực hay bị lẫn lộn với tâm lý học vì những lý do thú vị.

Trước hết, tâm lý học không phải là tâm thần học. Tâm thần học là một nhánh của y học, tập trung vào giúp đỡ người bệnh vượt qua các rối loạn tâm thần. Vì vậy, nó chú trọng vào những gì xảy ra khi mọi chuyện bất ổn, cụ thể là vào bệnh tâm thần và tình cảnh hiểm nghèo về tâm thần. Các nhà tâm lý học cũng áp dụng kỹ năng của tâm thần học lâm sàng, nhưng họ không phải là y sĩ và họ kết hợp một hiểu biết rộng về các tiến trình tâm lý và phát triển, với sự nhấn mạnh vào các vấn đề tâm lý và sự khổ sở về tâm lý. Thông thường, họ không có khả năng kê đơn thuốc, thay vì thế, họ tập trung giúp người khác hiểu, kiểm soát hay điều chỉnh suy nghĩ hoặc hành vi để giảm sự đau đớn và khổ sở.

Thứ hai, tâm lý học thường bị lẫn lộn với tâm lý trị liệu. Tâm lý trị liệu là một thuật ngữ rộng, nói tới nhiều kiểu trị liệu tâm lý khác nhau, nhưng không nói riêng tới một loại cụ thể nào. Thuật ngữ này thường được dùng cho những cách tiếp cận trị liệu theo quan điểm tâm lý động học và nhân văn, nhưng cũng có một ứng dụng rộng và tổng quát hơn. Chẳng hạn, gần đây đã có sự mở rộng đáng kể trong tâm lý trị liệu nhận thức - hành vi.

Thứ ba, ngoài tâm lý học thần kinh, có nhiều lĩnh vực liên quan mà nhà tâm lý học có thể làm việc hoặc cộng tác với các nhà nghiên cứu khác, trong đó có khoa trắc nghiệm tâm thần, sinh lý học tâm lý, ngôn ngữ học tâm lý. Các nhà tâm lý học cũng đóng vai trò trong những lĩnh vực rộng hơn và đang phát triển mà những bộ môn khác cũng góp phần vào như khoa học nhận thức và công nghệ thông tin, hoặc trong việc hiểu những khía cạnh tâm - sinh lý của các hiện tượng như căng thẳng, mệt mỏi hoặc mất ngủ. Tâm lý học lâm sàng có thể được nhiều người biết, nhưng nó chỉ là nhánh của một chủ đề rộng hơn nhiều.

Mục đích và cấu trúc của cuốn sách này

Mục đích của cuốn sách này là giải thích và minh hoạ tại sao tâm lý học ngày nay lại trở nên thú vị, quan trọng và hữu ích. Vì nhà tâm lý học quan tâm đến con người, nên các ví dụ chủ yếu sẽ được rút ra từ tâm lý con người. Tuy nhiên, cuốn sách bắt đầu với nhận định rằng, ngược với một cái cây hay một con amip, điều kiện tối thiểu để có một tâm lý là sở hữu một hệ thống kiểm soát bằng tinh thần, cho phép cơ thể vận hành cả trong và ngoài cơ thể. Một khi não và hệ thần kinh đã tiến hoá đủ để được sử dụng như một trung tâm kiểm soát, có những thứ nhất định nó phải có khả

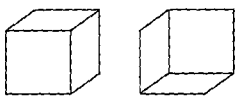
năng làm được, như nhận thông tin về thế giới bên ngoài bản thân nó, theo dõi thông tin ấy, lưu trữ chúng để sử dụng về sau, và sử dụng chúng để tổ chức hành vi của nó, sao cho, nói một cách thô thiển, là có được nhiều hơn những gì nó muốn và ít hơn những gì nó không muốn. Các sinh vật khác nhau làm những điều này theo những cách khác nhau (chẳng hạn, chúng có những loại giác quan khác nhau), nhưng một số tiến trình liên quan lại giống nhau ở mọi loài (như một số kiểu học hỏi và bày tỏ cảm xúc). Một trong những quan tâm chủ yếu của nhà tâm lý học là tìm xem những điều này xảy ra như thế nào. Vì thế, chương 2 đến chương 5 sẽ tập trung vào bốn trong những câu hỏi quan trọng nhất mà nhà tâm lý học thường hỏi: Điều gì đi vào não? Điều gì ở trong não? Làm thế nào chúng ta sử dụng những thứ ở trong não? Tại sao chúng ta làm những gì mình làm? Những câu hỏi này nhằm cho thấy nhà tâm lý học tìm hiểu về các tiến trình liên quan đến tri giác và chú ý (chương 2), học hỏi và ghi nhớ (chương 3), suy nghĩ, lý luận và truyền đạt (chương 4), động cơ và cảm xúc (chương 5) như thế nào. Các chương này giải thích những tiến trình đó giúp ích cho chúng ta ra sao, và tập trung vào những điều tổng quát hay những điểm chung giữa mọi người. Mục đích của các chương trên là mô tả "những năng lực tinh thần" của chúng ta bằng cách xem xét một

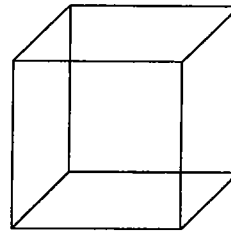
số giả thuyết mà các nhà tâm lý học đã đưa ra, và một số mô hình họ đã tạo dựng để giải thích quan sát của mình.

Nhà tâm lý học cũng quan tâm đến các khác biệt giữa mọi người và những yếu tố quyết định sự đa dạng rõ ràng ấy. Nếu muốn hiểu mọi người tốt hơn, chúng ta cần tách những tác động chung khỏi các tác động riêng lẻ. Nếu chỉ có những hình thái và quy tắc chung, và nếu tất cả chúng ta đều có năng lực tinh thần giống nhau, khi ấy mọi người sẽ y hệt nhau về tâm lý, mà điều này đương nhiên không đúng với thực tế. Vì vậy, làm sao chúng ta giải thích việc mọi người trở nên như vậy bằng cách nào, và làm sao chúng ta hiểu những khác biệt, khó khăn, tương tác của họ? Chương 6 đặt câu hỏi: Liệu có một hình thái định sẵn trong sự phát triển của con người không? Chương 7 nhìn vào những khác biệt cá nhân và đặt câu hỏi: Chúng ta có thể phân loại con người không? Câu hỏi của chương 8 là: Chuyện gì xảy ra khi có sự bất ổn và tập trung vào tâm lý học bất thường. Chương 9 đặt câu hỏi: Chúng ta ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào và mô tả tâm lý học xã hội. Cuối cùng, câu hỏi của chương 10 là: Tâm lý học dùng để làm gì, trong đó chúng ta mô tả những ứng dụng thực tiễn của tâm lý học và đưa ra một số dự đoán về những tiến bộ có thể xảy đến trong tương lai.

Điều gì đi vào não?
Tri giác

Hãy nhìn vào hình vẽ ở hình 3. Đây là *khối lập phương Necker*, nó hoàn toàn được tạo thành từ những đường kẻ đen trên không gian hai chiều, nhưng điều bạn *cảm nhận* là một hình khối ba chiều. Nhìn một lúc vào hình khối này, bạn sẽ thấy hình ảnh rõ ràng bị đảo ngược: mặt ở đằng trước trở thành mặt sau của một khối lập phương xoay ngược lại.[1] Những trạng thái xuất hiện này luân phiên nhau dù bạn cố gắng không để chúng làm như vậy. Điều bạn đang thấy là hoạt động của não khi nó cố gắng rút ra ý nghĩa

1 

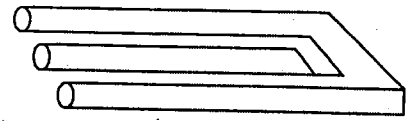


Hình 3. Khối lập phương Necker

của một hình vẽ mơ hồ, không thể cố định theo diễn giải này hay diễn giải khác. Có vẻ tri giác không chỉ là vấn đề thụ động nhận thông tin từ giác quan, mà là sản phẩm của một quá trình tạo dựng chủ động, đòi hỏi kết hợp đầu vào từ các tín hiệu giác quan với những thông tin khác.

Rắc rối hơn nữa là hình vẽ "chiếc nĩa ma quỷ" (hình 4), đánh lừa chúng ta bằng những gợi ý thông thường về cảm nhận chiều sâu không gian. Chúng ta có thể thấy hoặc không thấy biểu hiện ba chiều của một chiếc nĩa ba răng. Cũng có thể trình bày những hiện tượng tương tự với các giác quan khác. Nếu bạn lặp lại đủ nhanh và đều từ tiếng Anh "say" (*/sei/,* nói), bạn sẽ nghe thấy lúc thì "say say say...", lúc thì "ace ace ace..." (*/eis/,* quân bài át). Ý nghĩa ở đây cũng tương tự: não hoạt động trên thông tin nhận được và đưa ra những giả thuyết về thực tại mà không có định hướng của ý thức, nên những gì cuối cùng chúng ta nhận thức được là sản phẩm của sự *kích thích giác quan* và hoạt động

trong não, dẫn đến kết quả là sự *diễn giải*. Nếu chúng ta đang lái xe trong sương mù dày đặc hoặc cố gắng đọc trong bóng tối, việc phải suy đoán là đương nhiên: "Đây là chỗ rẽ hay đường vào nhà?"; "Từ này là "head" (đầu) hay "dead" (chết)?" Các tiến trình cảm nhận giác quan quyết định phần nào những gì đi vào não, nhưng chúng ta đã có thể thấy những tiến trình phức tạp và bị ẩn giấu khác cũng đóng góp vào những điều được lĩnh hội.



Hình 4. Chiếc nĩa ma quỷ

Chúng ta thường cho rằng thế giới giống như mình thấy và người khác cũng thấy vậy, và giác quan của chúng ta phản ánh một thực tại khách quan được mọi người cùng chia sẻ. Chúng ta cho rằng các giác quan miêu tả thế giới mà chúng ta sống chính xác như một cái gương phản chiếu khuôn mặt nhìn vào nó, hay giống như một máy chụp hình tạo ra hình ảnh của một khoảnh khắc cụ thể, được ngưng đọng trong thời gian. Tất nhiên, nếu những thông tin do giác quan cung cấp nhìn chung là không chính xác, chúng ta sẽ không thể dựa vào chúng như hiện giờ. Tuy vậy, các nhà tâm lý học đã nhận thấy những nhận định này về

tri giác là gây lầm lẫn. Quá trình đón nhận thông tin về mọi thứ xung quanh không phải là một quá trình thụ động và đơn giản, mà là một quá trình chủ động và phức tạp, trong đó giác quan và não hoạt động cùng nhau, giúp chúng ta tạo dựng một *tri giác* (hoặc ảo giác) về thực tại. Chúng ta không chỉ thấy những hình thái sáng tối và màu sắc, mà còn tổ chức những hình thái này sao cho thấy được những đối tượng có ý nghĩa với chúng ta. Chúng ta có thể gọi tên hoặc nhận ra chúng, nhận dạng chúng như những đối tượng hoàn toàn mới hoặc tương tự như các đối tượng khác. Như chúng ta sẽ tìm hiểu trong suốt cuốn sách, nghiên cứu tâm lý đã tiết lộ một số điều lý thú và đáng ngạc nhiên đang diễn ra trong não mà chúng ta có thể không nhận thức. Việc nghiên cứu những tiến trình bị ẩn giấu này đã trở thành một vấn đề liên ngành, với những phát triển trong các ngành khoa học nhận thức, đặc biệt trong khoa học thần kinh sử dụng điện toán - ngành nghiên cứu về chức năng não dựa trên những đặc tính xử lý thông tin của các cấu trúc tạo thành hệ thần kinh. Điều này rọi ánh sáng lên những cơ chế giúp chúng ta tri giác và hiểu mạng lưới thông tin rộng lớn tác động đến các giác quan như thế nào.

Hầu hết những nghiên cứu tâm lý học về tri giác đã tập trung vào thị giác. Điều này là do thị giác là giác quan được phát triển tốt nhất

của chúng ta: khoảng một nửa *vỏ não* (chất xám trong não bộ) liên quan đến thị giác. Các ví dụ thị giác cũng có thể minh hoạ, vì vậy chúng sẽ xuất hiện chủ yếu trong chương này.

Tri giác thế giới thực

Giai đoạn tri giác đầu tiên là phát hiện tín hiệu về một thứ đang hiện hữu. Mắt người có thể phát hiện chỉ một phần nhỏ, ít hơn 1% toàn bộ dải năng lượng điện từ - đây gọi là phổ nhìn thấy. Ong và bướm có thể thấy tia cực tím, một số loài rắn có thể "thấy" bức xạ nhiệt phát ra bởi con mồi đủ để cho nó nhằm vào những bộ phận dễ tổn thương của cơ thể con mồi khi tấn công. Như vậy, những gì chúng ta biết về thực tại bị giới hạn bởi năng lực giác quan. Trong phạm vi những giới hạn ấy, sự nhạy cảm của chúng ta là phi thường: vào một đêm tối quang đãng, về lý thuyết, chúng ta có thể thấy một cây nến cháy ở cách xa 48 km. Khi chúng ta phát hiện một tín hiệu chẳng hạn ánh sáng, cơ quan thụ cảm sẽ chuyển dạng năng lượng này thành dạng năng lượng khác, qua đó thông tin về ánh sáng được truyền đi dưới dạng xung thần kinh. Chất liệu tri giác thô cho mọi giác quan chính là các xung thần kinh đã được chuyển đến những phần chuyên biệt khác nhau của não. Để xung thần kinh được diễn giải thành

việc thấy một cây nến cháy, chúng phải tới phần vỏ não thị giác, tại đó hình thái và tốc độ đốt nóng các tế bào thần kinh bị kích thích cũng như tình trạng không đốt nóng các tế bào bị ức chế đều phải được phân biệt với mức độ hoạt động nền tảng của tế bào (hay *nhiễu thần kinh*), và được giải mã. Điều thú vị là năng lực phát hiện chính xác một tín hiệu lại khác khá nhiều so với những gì chúng ta hình dung từ hiểu biết về các hệ thống giác quan, và năng lực ấy bị ảnh hưởng bởi nhiều nhân tố. Một số nhân tố là hiển nhiên chẳng hạn sự chú ý, một số khác ít hiển nhiên hơn, bao gồm sự trông đợi, động lực hoặc khuynh hướng, chẳng hạn khuynh hướng xác định "có" hoặc "không" khi không chắc chắn. Nếu bạn nghe đài khi đang đợi một cuộc điện thoại quan trọng, có thể bạn nghĩ mình nghe thấy chuông điện thoại reo nhưng không phải, còn nếu bạn đang mê mải với chương trình trên đài và không chờ một cuộc điện thoại nào, bạn có thể hoàn toàn không nghe thấy điện thoại đổ chuông. Những khác biệt trong phát hiện tín hiệu như vậy có những ngụ ý quan trọng trong thực tiễn, chẳng hạn thiết kế những hệ thống báo động hữu hiệu ở các bộ phận chăm sóc chuyên sâu của bệnh viện, hoặc qui trình kiểm soát các máy móc phức tạp.

Những lý thuyết được hình thành để giải thích những khám phá này cho phép nhà tâm lý

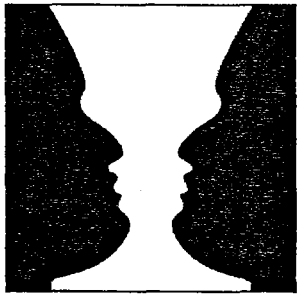
học đưa ra và kiểm chứng các dự đoán. *Lý thuyết phát hiện tín hiệu* đề xuất rằng tri giác chính xác không chỉ được quyết định bởi năng lực giác quan, mà còn bởi sự kết hợp giữa các tiến trình thụ cảm và tiến trình quyết định. Các quyết định thay đổi tuỳ thuộc vào mức độ cẩn trọng cần có (hoặc *sai lệch về đáp ứng*) được áp dụng ở thời điểm đó. Một kỹ thuật viên phòng thí nghiệm khi theo dõi bản phim để phát hiện tế bào ung thư sẽ ghi nhận mọi bất thường, sau đó mới lọc ra "những cảnh báo giả", nhưng một người lái xe quyết định thời điểm nào vượt qua xe đằng trước phải thực hiện đúng thời điểm, nếu không va chạm có thể xảy ra. Những đo đạc về độ nhạy và sự cẩn trọng có thể được tính toán bằng cách đếm "tỉ lệ trúng" và "những cảnh báo giả", rồi áp dụng những thủ tục thống kê tương đối đơn giản để dự báo khi nào một tín hiệu (một tế bào ung thư hoặc một chiếc xe đang tới) sẽ được phát hiện chính xác. Những đo đạc này có nhiều ứng dụng thực tiễn, chẳng hạn trong việc huấn luyện những người vận hành các thiết bị soi hành lý ở sân bay.

Mọi giác quan phản ứng với những thay đổi trong môi trường tốt hơn với một trạng thái ổn định, và cơ quan thụ cảm ngừng phản ứng hoàn toàn, hay còn gọi là *trở thành quen*, khi không có gì thay đổi, vì vậy bạn để ý tiếng ồn của tủ lạnh khi nó được bật lên nhưng sau đó không để ý nữa.

Trong cuộc sống bận rộn, chúng ta sẽ cho rằng trạng thái ngừng kích thích giác quan là một ân huệ, nhưng sự *thiếu kích thích giác quan* - khi mọi yếu tố kích thích giác quan đều vắng mặt - có thể gây ra những trải nghiệm đáng sợ và kỳ dị, kể cả ảo giác ở một số người. Mức độ khổ sở thay đổi tuỳ thuộc vào những gì được kỳ vọng. Điều tương tự cũng xảy ra khi giác quan bị quá tải trong một thời gian dài đáng kể, như ở buổi hoà nhạc hoặc trận đấu bóng đá. Những kinh nghiệm này có thể kích thích mà cũng gây kiệt sức.

Tiến trình tri giác

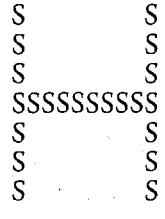
Một trong những tiến trình tri giác căn bản nhất là phân biệt đối tượng với bối cảnh xung quanh. Hãy nhìn vào chiếc bình của Rubin (hình 5). Bạn sẽ thấy một cái bình hoặc hai chân dung cắt bóng, nhưng không thấy đồng thời cả hai. Thấy



Hình 5. Chiếc bình của Rubin

cái bình làm chân dung cắt bóng biến mất, và thấy chân dung khiến cái bình thành trở thành nền.

Một tiến trình khác cho phép chúng ta cảm nhận những thứ quan trọng trước những thứ ít quan trọng hơn, nên ở hình 6 chúng ta thấy chữ H trước chữ S, mặc dù cả hai đều dễ thấy như nhau. Như vậy quyết định của não về việc chúng ta "thấy" gì cũng nhiều như quyết định của mắt, và các tiến trình liên quan có vẻ là để rút ra ý nghĩa từ thông tin đầu vào của giác quan bất kỳ khi nào có thể. Các nhà tâm lý học nêu giả thuyết rằng có nhiều bước chủ chốt trong quá trình này. Đầu vào từ giác quan (cảm giác) được nạp vào não, sau đó não sử dụng hiểu biết mà nó đã có để tạo lập một mô hình về điều được tri giác, chẳng hạn "Đó có thể là An". Mô hình nói cho chúng ta nên kỳ vọng điều gì, cho phép chúng ta đưa ra dự đoán (trong trường hợp này là An trông ra sao, đi đứng và ăn nói thế nào). Những dự đoán đúng xác nhận kỳ vọng của chúng ta, còn những dự đoán sai cung cấp thông tin mới để cập nhật mô hình bên trong.



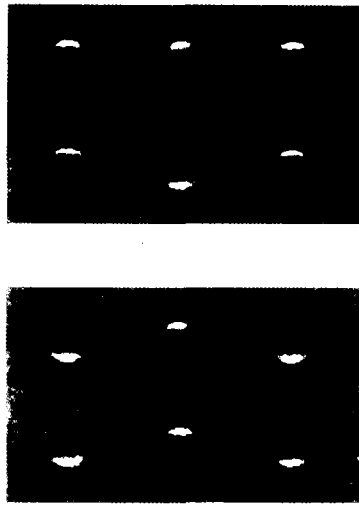
Hình 6. Thấy chữ H trước chữ S

Quá trình này tiếp diễn, không ngừng tinh chỉnh và cập nhật tri giác ("Ồ, đó *là* An, nhưng giờ đây trông cô già hơn") trong quá trình cảm giác và sự kỳ vọng tương tác với nhau để cho chúng ta những suy luận mới về thế giới. Những tiến trình này lúc nào cũng tiếp diễn, nhưng chúng ta dễ nhận biết chúng nhất khi đối mặt với một khó khăn về tri giác, chẳng hạn một hình tượng mơ hồ hoặc một ảo giác, hay khi những tín hiệu có ý nghĩa không rõ hoặc không duy trì liên tục, chẳng hạn trường hợp An. Thông thường, tất cả những điều này xảy ra mà chúng ta không biết gì hơn về nó ngoài một "ảo giác" có được do sự tiếp xúc trực tiếp với thực tại bên ngoài.

Có một ý tưởng thú vị và gây tranh cãi về cách hoạt động của não, đó là nó sử dụng một hình thức suy luận kiểu Bayes. Định lý Bayes được công bố lần đầu năm 1763, sau đó bị lãng quên trong hơn một thế kỷ. Nó cung cấp biện pháp đo lường chính xác giá trị của một thông tin mới trên nền tảng những kỳ vọng hoặc niềm tin hiện thời, và đưa ra một cơ sở tính toán để tin rằng tri giác là một sản phẩm của suy luận mà chúng ta tạo ra khi kết hợp thông tin giác quan với hiểu biết có trước (hiểu biết trước đó về An và kiến thức về những dấu hiệu khó thấy của sự già đi).

Mô hình này nhận định rằng những gì chúng ta tri giác phụ thuộc vào những gì chúng ta đã

biết. Ba nguồn hiểu biết có thể cùng liên quan hoặc riêng biệt. Một là sự học hỏi, chẳng hạn chúng ta học nhanh từ tuổi thơ ấu trở đi; hai là sự hiểu biết đã được "cài đặt cứng" về mặt sinh học vào não qua hàng triệu năm tiến hoá, do vậy có từ khi sinh ra; và ba là một thiên hướng bẩm sinh thích tìm hiểu những điều nhất định. Các em bé mới vài ngày tuổi đã thích nhìn vào khuôn mặt hơn vào những tác nhân kích thích phức tạp tương tự, và một phần chuyên biệt của não (vùng khuôn mặt hình thoi) có vẻ được lập trình trước để xử lý các khuôn mặt. Có thể phát hiện hoạt động thần kinh ở vùng này khi chúng ta kỳ vọng trông thấy một khuôn mặt nhưng nó vẫn chưa xuất hiện trong nhãn trường, hay khi chúng ta tưởng tượng nhìn thấy một khuôn mặt. Khi ấy, ba quá trình có thể đều liên quan. Giờ hãy nhìn vào hai quân domino trong hình 7. Bạn sẽ thấy năm điểm lồi và một điểm lõm trong quân domino ở trên, trong khi quân bên dưới chỉ có hai điểm lồi. Xoay trang sách 180 độ, và các điểm lồi lõm sẽ ngược lại. Giả thuyết chính ở trường hợp này dựa trên một cơ sở của quá trình tiến hoá. Qua hàng triệu năm, chúng ta đã phát triển một thiên hướng học hỏi rằng nguồn gốc của ánh sáng (mặt trời) đến từ bên trên, nên những đối tượng lồi sẽ sáng ở trên và tối ở dưới, trong khi đối tượng lõm ngược lại. Hiểu biết hay quy tắc này quyết định điều chúng



Hình 7. Ảo giác domino

ta tri giác. Nếu lật ngang trang sách, không diễn giải nào trong hai diễn giải này trội hơn.

Rút ra ý nghĩa từ các tri giác là một điều xảy ra tự nhiên và phi nỗ lực đến nỗi khó mà tin rằng nó là một thành tựu đáng kể. Máy tính có thể được lập trình để chơi cờ, nhưng việc lập trình chúng để ngang với những kỹ năng tri giác thậm chí khá thô sơ như biến lời nói thành dạng chữ viết lại khó khăn hơn nhiều. Các nghiên cứu chụp hình não cho thấy một số tế bào phản ứng nhiều nhất với những đường kẻ có hướng hoặc chiều dài nhất định, và những tế bào khác có thể phát hiện những hình dạng hoặc bề mặt đơn

giản. Chúng ta có được sinh ra với những chức năng thăm dò chuyên biệt như vậy không, hay chúng hình thành sau này? Những cá nhân sinh ra bị mù nhưng lại thấy được lúc lớn lên (chẳng hạn sau một phẫu thuật chữa chứng đục nhân mắt bẩm sinh) sẽ thấy cảm nhận thị giác là vô cùng khó khăn, và tiếp tục mắc những sai lầm về thị giác. Những tiến trình đã trở nên tự động với người khác nhưng với họ vẫn cần sự ước đoán, và việc kết hợp thông tin thị giác với thông tin từ những giác quan khác vẫn đòi hỏi nhiều nỗ lực. Bạn sẽ dễ hiểu về tiến trình tri giác hơn nếu mỗi thời điểm chỉ tập trung vào một trong các giác quan, nhưng hầu hết thời gian não phải xử trí nhiều đầu vào đồng thời từ nhiều kiểu thụ cảm khác nhau (hình ảnh và âm thanh; hình ảnh, xúc chạm, mùi và vị...). Những nguồn thông tin khác nhau phải được kết hợp nếu muốn chúng cung cấp một mô tả chặt chẽ về thế giới tương ứng với thực tại. Những nguồn này bao gồm cả cảm giác từ cơ thể lẫn thông tin từ các giác quan, chúng cho chúng ta biết rằng cảm giác cơ thể và trạng thái cảm xúc đóng một vai trò quan trọng trong tiến trình tri giác. Thật ra, chúng ta có thể ngay lập tức biết mình thích - hay không thích - âm thanh mà chúng ta đang nghe hay người mình sắp gặp. Đó là vì não có thông lệ đưa ra những dự đoán về xúc cảm. Thậm chí trước khi nhận ra An,

chúng ta đã cảm thấy sự ấm áp - hoặc sợ hãi - khi cô đến gần. Trên thực tế, chúng ta có thể sử dụng bất kỳ nguồn hiểu biết trước nào để tạo ra những dự đoán về điều sắp tri giác, kể cả sử dụng hiểu biết có tính chất ngữ nghĩa, chẳng hạn về những dấu hiệu nhìn thấy của sự già đi. Hoạt động não làm nền tảng cho tri giác có khả năng sử dụng suy luận kiểu Bayes, cho phép chúng ta tích hợp vào tiến trình tri giác những thông tin từ các giác quan khác nhau, từ trạng thái bên trong của cơ thể, và từ kiến thức về thế giới bên ngoài.

Sự chú ý:
Sử dụng một hệ thống với năng lực có giới hạn

Tri giác không chỉ đòi hỏi những kỹ năng phân biệt. Nó còn bao hàm hình thành giả thuyết, phát sinh dự đoán, đưa ra điều chỉnh trong quá trình tiến tới. Nó bao hàm việc chọn lựa và ra quyết định sẽ tập trung vào điều gì trong nhiều thứ đòi chúng ta chú ý. Não là những hệ thống với năng lực có giới hạn, và để sử dụng chúng một cách tốt nhất, chúng ta nên hướng sự chú ý một cách thích hợp. Nếu bạn ghi âm một buổi tiệc ồn ào, hầu như những gì bạn nghe thấy là một thứ giống như các âm thanh lẫn lộn. Nhưng nếu bạn bắt đầu nói chuyện - hoặc chú ý - tới ai đó ở bữa tiệc, cuộc đối thoại của bạn sẽ trội lên so với tiếng nhiễu nền, và bạn thậm chí không

biết người sau lưng mình đang nói tiếng Pháp hay tiếng Anh. Nhưng nếu ai đó nhắc tới tên bạn, kể cả không cần lên giọng, nhiều khả năng bạn sẽ để ý. Thông thường, chúng ta tập trung theo ý mình bằng cách lọc ra những gì không quan trọng đối với chúng ta ở thời điểm ấy trên cơ sở *thông tin cấp độ thấp*, chẳng hạn tiếng người diễn thuyết hoặc âm thanh phát ra từ hướng nào.

Việc để ý tên mình là một ngoại lệ đánh đố quy tắc này, và nhiều giả thuyết đã được đưa ra để giải thích hệ thống sàng lọc làm việc như thế nào. Chúng ta phải biết điều gì đó về những thứ mình bỏ qua hoặc không biết rằng mình muốn bỏ qua. Cảm nhận điều gì đó mà không nhận ra mình đã làm vậy được gọi là tri giác dưới ngưỡng hay *cảm nhận ngầm* (ô số 3). Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã chứng minh các tiến trình chú ý có thể hoạt động nhanh và hiệu quả đến mức chúng bảo vệ ta khỏi việc cố tình để ý đến những điều làm ta bực bội, chẳng hạn những từ tục tĩu hay quấy rầy.

Chú ý cũng là một cách để chúng ta lựa chọn điều gì đi vào não - nhưng không nhất thiết phải chú ý tới mỗi thứ một lúc. Thực ra, sự phân chia chú ý là điều bình thường. Chúng ta có thể chia sự chú ý dễ nhất giữa những thông tin đến từ các kênh khác nhau - đây là lý do tại sao bạn có thể vừa trông con vừa trả lời email và nghe đài. Bạn thậm chí có thể đồng thời để ý tới lá thư đến

Ô số 3. Cảm nhận ngầm: một phương tiện tự bảo vệ?

Hai đốm sáng được chiếu trên một màn hình, một trong chúng là một từ được viết rất mờ đến mức không thể tri giác bằng ý thức. Khi một từ không dễ chịu về cảm xúc ẩn trong nguồn sáng, đối tượng thí nghiệm đánh giá độ sáng của hai đốm là mờ hơn so với khi từ được ẩn là dễ chịu hoặc trung tính. Đây được gọi là *tự vệ bằng tri giác* vì nó có khả năng bảo vệ chúng ta khỏi những tác nhân kích thích không dễ chịu.

từ ngân hàng, nhưng có những giới hạn đối với mức độ bao quát này. Người kiểm soát không lưu từng được huấn luyện làm nhiều việc đồng thời: nhìn màn hình radar, nói chuyện với tổ lái máy bay, theo dõi những đường bay khác nhau, đọc thông điệp gửi đến họ trên giấy. Miễn là luồng giao thông nằm trong giới hạn dễ quản lý, họ có thể chia sự chú ý theo tất cả những hướng này cùng một lúc. Nhưng trong quá trình phát triển các hệ thống an toàn, những kiểm nghiệm mô phỏng để kiểm tra năng lực của họ đã cho thấy nếu luồng thông tin quá lớn hoặc nếu họ quá mệt, các phản ứng của họ trở nên bị rối loạn và thậm chí kỳ dị, như đứng dậy và chỉ hướng cho những máy bay ở trên cao hàng ngàn mét và xa nhiều dặm, hay hét lớn lên để chuyển thông tin. Sẽ không ngạc nhiên khi biết rằng sự chú ý là

một quá trình nhạy cảm. Nhiều nhân tố đã được phát hiện là gây ra sự cản trở, như sự giống nhau giữa các tác nhân kích thích, sự khó khăn của công việc, thiếu kỹ năng hay thực hành, bực dọc hay lo lắng, ám ảnh hoặc đãng trí, sự buồn chán, giảm kích thích giác quan bởi sự đều đều ru ngủ. Một lý do tại sao sử dụng đường sắt để chở người qua một đường hầm dài sẽ an toàn hơn, chẳng hạn đường sắt dưới eo biển giữa Pháp và Anh, đó là vì việc lái xe hơi quá rủi ro. Không có đủ biến động trong kích thích giác quan, hệ thống tri giác sẽ trở thành thói quen và sự chú ý mất đi. Chúng ta thích ứng hoặc trở nên quen với những tác nhân không thay đổi, và hướng tới điều gì đó mới. Vì vậy, nếu nằm yên trong bồn tắm, tôi sẽ không để ý đến sự thay đổi nhiệt độ dần dần.

Do vậy, những gì chúng ta tri giác thông qua kết hợp sự thụ cảm và chú ý sẽ chịu tác động của các nhân tố bên trong như cảm xúc và trạng thái cơ thể, cũng như các nhân tố bên ngoài. Những người sợ bị xã hội xa lánh dễ phát hiện các dấu hiệu không thiện cảm hơn những dấu hiệu thiện cảm, chẳng hạn những biểu lộ tiêu cực trên nét mặt. Những người đói đánh giá hình chụp thức ăn có màu sáng hơn hình chụp các thứ khác. Những khám phá này xác nhận rằng có quá nhiều tri giác diễn ra ngoài khả năng nhận thức, đến nỗi chúng ta không thể chắc chắn rằng có sự trùng khớp tương đối giữa

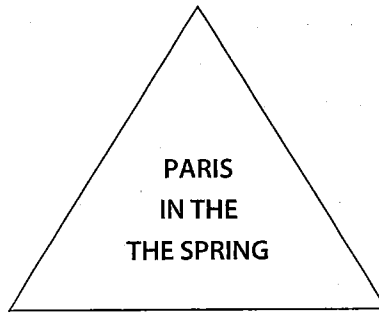
những gì mình tri giác và thực tại, hay giữa những gì mình tri giác và người khác tri giác. Các nhà tâm lý học đã đề xuất rằng có hai kiểu xử lý:

- *Xử lý từ dưới lên* bắt đầu khi chúng ta thấy thứ gì đó ở thế giới thực, khiến khởi sự một chuỗi hoạt động trong não. Điều này có khuynh hướng nổi trội khi điều kiện quan sát là tốt.
- *Xử lý từ trên xuống* phản ánh sự đóng góp của những tiến trình trung tâm do khái niệm dẫn dắt. Ngay cả khi phản ứng với ánh sáng hay sóng âm, mỗi người chúng ta cũng đưa kinh nghiệm (và sự chú ý) của quá khứ vào hoạt động, và nếu các điều kiện quan sát là kém hay nếu kỳ vọng quá mạnh, chúng ta sẽ dựa nhiều hơn vào thông tin bên trong thay vì vào thông tin bên ngoài.

Hãy nhìn vào hình tam giác ở hình 8. Bạn có để ý thấy lỗi không? Hầu hết mọi người ban đầu không thấy, vì những kỳ vọng của họ về câu nói nổi tiếng "Paris in Spring" (xử lý từ trên xuống) can thiệp vào tri giác chính xác (từ dưới lên)[1].

---

[1] "Paris in spring" là tên một bộ phim nổi tiếng năm 1935, cũng có tên là "Tình ca Paris". Các nhà tâm lý học đưa thêm chữ "the", nên cách đọc từ trên xuống "Paris in the *the* spring" trở thành sai, mà phải đọc từ dưới lên thành "the spring in the Paris", mùa xuân ở Paris. (ND)



Hình 8. Paris in the spring

Việc khiến mọi người bận rộn với một nhiệm vụ đòi hỏi sự chú ý (chẳng hạn đếm số lần chuyền bóng của các cầu thủ bóng rổ) cũng có tác dụng tương tự. Khi làm điều đó, hầu như người quan sát không thể để ý bất kỳ điều gì khác, thậm chí cả khi một người ăn vận kỳ lạ hiện ra sau những người đang chuyền bóng. Trong cả hai trường hợp, não kiểu Bayes đang sử dụng kiến thức có trước để đưa ra dự đoán. Các dự đoán này sau đó tác động đến những gì được tri giác, nên chúng ta thấy những gì muốn thấy, và bỏ qua những gì không muốn thấy.

Học từ sự sa sút về tri giác: Người đàn ông nhầm vợ mình với cái mũ

Những rắc rối về tri giác ám chỉ rằng nó có thể sai theo nhiều cách khác nhau. Trong cuốn

Người đàn ông nhầm vợ mình là cái mũ, Oliver Sacks mô tả điều gì xảy ra khi những năng lực tri giác mang tính diễn giải và phức tạp hơn bị sa sút nghiêm trọng. Bệnh nhân của ông là một nhạc sĩ tài ba, không bị suy giảm năng lực âm nhạc hay các năng lực tinh thần khác. Ông biết mình hay bị nhầm, đặc biệt trong việc nhận ra mọi người, nhưng ngoài ra ông không nhận thấy mình có nhiều điều bất ổn. Ông có thể trò chuyện bình thường, nhưng không còn nhận ra học trò của mình, và nhầm lẫn các đối tượng vô cảm (chẳng hạn giầy của mình) với những đối tượng có cảm giác (chân mình). Vào cuối một buổi tham vấn với bác sĩ Sacks, ông đi tìm mũ, nhưng thay vì vậy lại tiến tới và cố nhấc đầu vợ mình. Ông không thể nhận ra biểu lộ cảm xúc hay giới tính của người trên truyền hình, và không thể nhận dạng các thành viên gia đình mình trong hình chụp của họ, dù vẫn có thể làm vậy thông qua giọng nói. Sacks kể lại rằng "về mặt thị giác, ông bị lạc trong một thế giới của những trừu tượng không có sức sống". Ông có thể thấy thế giới như được máy tính phân tích, thông qua những đặc điểm chính và những mối quan hệ dưới dạng biểu đồ, nên khi được yêu cầu nhận dạng cái găng tay, ông mô tả nó là "một cái để chứa" và là "một bề mặt liên tục tự ôm vào nhau, có năm cái túi nhỏ thò ra..." (trang

13). Sự sa sút mạnh về tri giác ảnh hưởng đến nhận biết thị giác hơn tất cả mọi điều khác - dường như ông có thể thấy nhưng không hiểu hay diễn giải được những gì mình thấy. Bị tước mất khía cạnh diễn giải trong tri giác, ông hoàn toàn bất lực nếu phải dựa vào thông tin thị giác, nhưng có khả năng tiếp tục sống bằng cách ậm ừ với chính mình - bằng cách sống trong thế giới thính giác đầy âm nhạc mà ông đặc biệt có tài năng. Dù có thể đưa ra giả thuyết (về đầu vợ mình hay cái găng tay) giống như chúng ta sẽ làm khi nhìn vào khối lập phương Necker (hình 3), ông lại không thể đưa ra phán quyết về những thứ ấy. Sự nghiên cứu kỹ lưỡng những sa sút điển hình trong chức năng tri giác cao cấp đã cung cấp manh mối giúp chúng ta hiểu nhiều điều: vai trò của chức năng đó không chỉ trong tri giác mà trong việc giúp chúng ta sống ở thế giới thực, chức năng nào được mã hoá riêng lẻ trong não, sự tổ chức những chức năng ấy được khu trú ở đâu.

Như vậy, tri giác là sản phẩm cuối cùng của những quá trình phức tạp, với nhiều quá trình diễn ra ngoài nhận thức của chúng ta. Các nhà tâm lý học giờ đây đã biết nhiều về tiến trình tri giác đến mức có thể mô phỏng đủ chính xác một môi trường thị giác để các bác sĩ phẫu thuật thực hành những thủ thuật phức tạp, sử dụng "*thực*

tại ảo". Thực tại ảo tạo ra ảo giác về không gian ba chiều, nên trên máy tính, chúng ta có thể đi vòng quanh thứ gì đó hoặc xuyên qua những đối tượng "đặc". Các hệ thống tri giác có khả năng học và thích ứng nhanh, tuy nhiên khả năng ấy vừa là sự may mắn vừa đem lại những điều bất lợi. Đối với những bác sĩ thực hành như vậy, nếu việc sử dụng các dấu hiệu tri giác chuẩn mực để di chuyển an toàn trong không gian ba chiều chưa được tái điều chỉnh, họ rất dễ gặp tai nạn.

Dẫn nhập này về lĩnh vực tri giác mới chỉ bắt đầu trả lời các câu hỏi về những gì đi vào trong não. Vấn đề này bao hàm những chủ đề lý thú hơn nhiều, từ ý tưởng về sự phát triển năng lực cảm nhận đến những tranh cãi xoay quanh mức độ tự động của các quá trình liên quan đến tri giác, hay chúng có thể được kiểm soát một cách chủ ý không. Mục đích ở đây là minh hoạ một điểm: thực tại như chúng ta biết phần nào là một tạo tác cá nhân của con người. Mỗi chúng ta tạo ra nó trong quá trình tiến tới, và các nhà tâm lý học giúp chúng ta hiểu nhiều điều kiện quyết định cách chúng ta làm điều đó. Nếu biết đôi điều về những gì đi vào não, chúng ta có thể tiếp tục hỏi bao nhiêu phần của nó ở lại để trở thành cơ sở cho những gì chúng ta học hỏi và ghi nhớ.

Điều gì ở lại trong não? Học hỏi và ghi nhớ

Khi bạn học thứ gì đó, nó tạo ra một sự khác biệt. Có một điều giờ đây bạn làm được mà trước đây không thể, chẳng hạn chơi piano, hoặc có một điều giờ đây bạn biết mà trước đây không biết, như "theo kinh nghiệm" nghĩa là gì. Khi điều gì đó ở lại trong não, chúng ta cho rằng nó được lưu trữ ở một nơi nào đấy, và chúng ta gọi hệ thống lưu trữ này là "trí nhớ". Nhưng hệ thống này làm việc không hoàn hảo: có khi chúng ta phải "vắt óc" hoặc "lục lọi ký ức", nhưng có lẽ định kiến phổ biến nhất về những gì ở trong não là có một nơi để tất cả được lưu lại. Đôi lúc, chúng ta không thể tìm được thứ mình muốn, nhưng có lẽ nó ở đâu đó, giá mà chúng ta biết phải tìm chỗ nào. Những khám phá của các nhà

tâm lý học về học hỏi và ghi nhớ cho thấy hai quá trình này phụ thuộc lẫn nhau, nhưng việc ví nó như kho chứa là không chính xác.

Về trí nhớ, năm 1890 William James đã hỏi:

> Tại sao Năng lực tuyệt đối được Thượng đế ban cho chúng ta lại nhớ được những chuyện của ngày hôm qua tốt hơn hẳn những chuyện của năm ngoái, và ghi nhớ tốt nhất những chuyện của một giờ vừa qua? Cũng vậy, tại sao lúc già, việc nắm giữ những sự kiện tuổi thơ lại có vẻ chắc chắn nhất? Tại sao việc lặp lại một kinh nghiệm sẽ củng cố ký ức của chúng ta về nó? Tại sao thuốc, những cơn sốt, trạng thái ngạt và sự phấn khích làm sống lại những chuyện đã quên từ lâu?... Những khác thường ấy có vẻ khá kỳ quái, và trong phạm vi chúng ta thấy được do suy diễn, chúng chính là những điều đối lập với những gì chúng là. Như vậy, rõ ràng *năng lực này không tồn tại một cách tuyệt đối, mà hoạt động dưới các điều kiện*; và *sự truy tìm các điều kiện* trở thành nhiệm vụ thú vị nhất của nhà tâm lý học. (*Những nguyên lý của tâm lý học*, i.3)

Hiểu những gì ở lại trong não vẫn là một thách thức. Đầu tiên, điều quan trọng là nhận ra rằng sự học hỏi và ghi nhớ là hai mặt của cùng một đồng xu: do mọi người (và loài vật) cho

chúng ta thấy hoặc nói cho chúng ta biết những gì họ nhớ, chúng ta biết rằng họ đã học điều gì đó. Một thay đổi nào đó đã ghi vào não, và các nhà khoa học nhận thức - bao gồm cả nhà tâm lý học - đã khám phá nhiều điều về những tiến trình liên quan đến sự tạo ra và duy trì thay đổi ấy. Ô số 4 cung cấp một ví dụ với những ngụ ý quan trọng cho cả sự học hỏi lẫn ghi nhớ, và rõ ràng nghiên cứu nêu ra các câu hỏi cũng nhiều như câu trả lời.

Có thể thực hiện kiểu nghiên cứu này là vì những kỹ thuật chụp hình thần kinh *trong cơ*

Ô số 4. Não và việc lái xe

Não của những người lái xe taxi ở London thay đổi khi họ trở thành người lái xe điêu luyện. Mức độ chất xám ở hồi hải mã giữa-sau tăng lên, và nó giảm xuống ở hồi hải mã trước. Càng nhiều năm kinh nghiệm, những thay đổi này càng lớn. Không phát hiện những thay đổi như vậy ở não của người lái xe buýt dù họ tương đồng về nhiều phương diện, kể cả kinh nghiệm lái xe và mức độ căng thẳng, nhưng là những người đi theo lộ trình định sẵn thay vì phát triển kỹ năng lái xe tinh thông của người lái taxi. Tuy nhiên cũng có một cái giá: sự giảm chất xám ở hồi hải mã trước gắn liền với những khó khăn trong việc đạt được trí nhớ không gian thị giác.

Maguire, Woollett và Spiers (2006); Woollett và Maguire (2011).

thể đã được phát triển, có khả năng hình dung ra cấu trúc và sự hoạt động của não người sống. Trong nghiên cứu được mô tả ở ô số 4, máy chụp cộng hưởng từ MRI đo những khác biệt thể tích ở hồi hải mã - vùng có vai trò quyết định trong sự hình thành ghi nhớ mới. Kết quả này và các kết quả về sau có thể cho chúng ta biết về tính mềm dẻo của não, chức năng của các phần não cụ thể và phương thức vận hành của chúng, những đường mòn cấu trúc liên kết các phần khác nhau của não, những chức năng được tổ chức riêng biệt, và phương thức tương tác giữa các chức năng. Tương tự, những nghiên cứu như vậy đem lại các ứng dụng trong sự phục hồi, chẳng hạn ở những bệnh nhân bị sa sút trí nhớ.

Học hỏi: Tạo ra những kết nối duy trì lâu dài

Chúng ta có khuynh hướng cho rằng năng lực học hỏi được quyết định bởi những điều như bạn thông minh ra sao, bạn có chú ý không, bạn có bền bỉ khi mọi thứ trở nên khó khăn không? Nhưng hoá ra có nhiều kiểu học hỏi, trong đó có những kiểu không đòi hỏi nỗ lực ý thức hay hướng dẫn chính quy. Chúng ta lúc nào cũng đang học hỏi trong suốt cuộc đời mình kể cả khi không cố gắng làm vậy, và một số phương pháp học của chúng ta tương tự như của loài vật dù

chúng ta có năng lực lớn hơn. Sự học hỏi được khởi động theo một số cách khác nhau. Môi trường thay đổi quá lớn đến mức thích ứng là điều cốt lõi. Loài người và các loài vật khác thích ứng tốt vì có thiên hướng học hỏi, phản ứng đặc biệt mạnh mẽ trước những sự việc nhất định: *những ngẫu nhiên*, hay điều gì xảy ra kèm với điều gì, và *những khác thường*, hay những điều khác với chuẩn mực.

Học về những ngẫu nhiên cho phép người ta làm cho sự việc xảy ra: mở vòi nước và nước (thường) chảy ra. Bằng cách học mở và tắt vòi nước, chúng ta biết làm thế nào kiểm soát dòng nước. Các em bé liên tục khám phá những ngẫu nhiên: chúng vung vẩy tay, đụng vào thứ gì đó phát ra tiếng ồn, và làm đi làm lại như vậy cho đến khi kiểm soát được tiếng ồn do chúng tạo ra. Sự say mê rõ rệt với những điều ngẫu nhiên là một cơ sở quan trọng cho những kiểu học khác như học kỹ năng. Khi đã thành thục một kỹ năng, bạn có thể thực hiện mà không cần nghĩ, và bạn hướng sự chú ý đến thứ khác. Chẳng hạn một khi đã đọc không tốn nỗ lực, bạn có thể nghĩ về ý nghĩa của chúng. Nếu tự chơi được đúng nhạc, bạn sẽ nghĩ về diễn giải âm nhạc.

Việc biết phải kỳ vọng vào điều gì khiến những điều khác thường trở nên lý thú - miễn

là chúng không quá cực đoan. Những thay đổi nhỏ trong thế giới của một đứa trẻ (như ăn một loại thức ăn mới, ngủ ở nơi mới) sẽ khuyến khích sự khám phá, giúp đứa trẻ học hỏi. Nhưng nếu mọi thứ đột nhiên bị phá vỡ, đứa trẻ sẽ trở nên lo lắng. Cũng vậy, hát một bài hát (hoặc chơi trò chơi) theo những cách khác đem lại sự thú vị nếu bạn biết khuôn mẫu căn bản của nó. Năng lực học bằng cách tạo ra nét riêng biệt là một năng lực bền vững và căn bản. Người già giỏi việc học hỏi điều mới hơn khi họ đã tích trữ sẵn kiến thức phù hợp, do vậy dễ để ý và thích ứng với những điều khác thường, nhưng họ kém hơn khi học một thứ gì đó hoàn toàn mới. Chúng ta vẫn đáp ứng với những điều ngẫu nhiên và khác thường trong suốt cuộc đời, và cả hai tiến trình này đều liên quan đến hai kiểu học hỏi bằng liên tưởng được mô tả dưới đây.

Học hỏi bằng liên tưởng

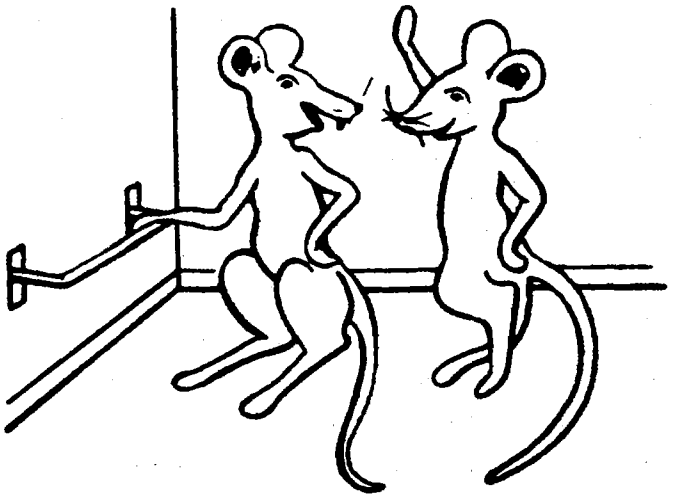
Trong nhiều kiểu học hỏi khác nhau, có lẽ căn bản nhất là *học hỏi bằng liên tưởng* hay *điều kiện hoá*, và bao gồm hai loại: điều kiện hoá cổ điển, và điều kiện hoá công cụ (hay điều kiện hoá quan sát được). *Điều kiện hoá cổ điển* được khảo sát và tìm hiểu lần đầu bởi Pavlov khi nghiên cứu các con chó trong những năm 1920. Khi đã

tìm được phương pháp đo sự tiết nước bọt do phản ứng với thức ăn, ông để ý thấy chó bắt đầu tiết nước bọt trước khi chúng được đưa thức ăn. Phản xạ hay *phản ứng không điều kiện* của sự tiết nước bọt được khởi động bởi những thứ liên quan đến thức ăn, như nhìn thấy cái bát, thấy người đem thức ăn đến, âm thanh của chuông đi cùng với thức ăn (chuông reo lên khi thức ăn xuất hiện). Pavlov cho thấy hầu như bất kỳ tác nhân nào cũng có thể trở thành một *tác nhân có điều kiện* cho sự tiết nước bọt - như âm thanh của một máy đánh nhịp, một hình tam giác vẽ trên tấm thẻ lớn, thậm chí một sốc điện, và ông kết luận sự học hỏi xảy ra khi một tác nhân trung tính trước đó (chuông) được liên tưởng với một *tác nhân kích thích có điều kiện* (một thứ mà chúng ta đáp ứng một cách tự nhiên, chẳng hạn thức ăn). Điều kiện hoá cổ điển đã được nghiên cứu kỹ lưỡng, do vậy chúng ta biết rằng các phản xạ có điều kiện mất dần đi hoặc khái quát hoá thành những thứ tương tự, cảm xúc có thể bị điều kiện hoá (nỗi sợ các con sóng của đứa trẻ) và huỷ điều kiện hoá (cầm tay cha mẹ khi lội nước), và làm thế nào những liên tưởng mới được tạo ra khá đột ngột trong "sự học hỏi chỉ qua thử một lần" - như khi bạn bất ngờ bị ốm sau khi ăn một thức ăn mới, và không bao giờ muốn ăn lại thức ăn đó nữa.

Điều kiện hoá công cụ, được B. F. Skinner[1] khảo sát đầu tiên, giải thích vai trò lớn của sự *củng cố* trong quá trình học hỏi. Ý tưởng chính ở đây là, nếu một hành động dẫn tới một hiệu quả dễ chịu (một phần thưởng), nó sẽ được lặp lại dù là hành động của con người hay chuột. Nếu việc nhấn một tay đòn đưa đến một viên thức ăn, con chuột sẽ học nhấn tay đòn (xem hình 9). Con chuột càng đói, nó sẽ học càng nhanh, và sức mạnh của phản ứng có thể được dự đoán chính xác bởi tốc độ phân phát các viên thức ăn. Con chuột sẽ "làm việc" chăm chỉ nhất nếu các viên thức ăn đến không liên tục và không thể đoán trước (đây là lý do tại sao máy đánh bạc tự động hay những người tình đồng bóng lại khiến chúng ta say mê), và ít chăm chỉ nhất nếu các viên thức ăn đến sau một khoảng thời gian như nhau dù con chuột làm gì. Vì vậy, những người được trả công ở mức không đổi để làm những việc buồn chán và lặp đi lặp lại sẽ nhanh chóng mất động lực so với những người được trả lương theo lượng sản phẩm. Sử dụng nguyên lý củng cố có thể dẫn tới những kỳ công học hỏi phi thường, chẳng hạn dạy chim bồ câu dùng mỏ "chơi" bóng bàn bằng cách *định hình* hành vi của chúng dần dần theo đúng hướng.

---

[1] Burrhus Frederic Skinner (1904-1990), nhà tâm lý học, hành vi học và triết học xã hội người Mỹ.



Hình 9. "Này cậu, chúng ta đã quy định gã này. Mỗi lần tôi nhấn nút, ông ta bỏ vào một viên thức ăn". Điều kiện hoá được quan sát được từ một góc nhìn khác.

Điều kiện hoá công cụ có nhiều ứng dụng thực tiễn. Nếu bạn muốn một phản ứng còn tiếp diễn sau khi nó đã được học, chẳng hạn muốn đứa trẻ sắp xếp ngăn nắp, bạn nên thi thoảng thưởng cho nó nhưng không nên thưởng liên tục. Nếu thỉnh thoảng thưởng cho một hành vi mà bạn muốn giảm đi (như sự bùng phát giận dữ hay những cơn thịnh nộ), bạn sẽ vô tình củng cố hành vi ấy. Nếu một khen thưởng đến quá trễ, nó sẽ ít hiệu quả hơn (như một tuần sau khi nhận được báo cáo của nhân viên, bạn mới cảm ơn họ thay vì ngay lập tức). Như vậy sự củng cố

cung cấp nhiên liệu cho cỗ máy học hỏi, và phát huy tác dụng như nhau dù sự củng cố là tích cực và đem lại một điều dễ chịu, hay tiêu cực và lấy đi một điều không dễ chịu (chẳng hạn, sau khi bỏ lỡ một buổi biểu diễn mà bạn muốn xem, bạn học cách lên kế hoạch từ trước).

Skinner có những quan điểm mạnh mẽ về sự trừng phạt - thứ dễ bị lầm lẫn với sự củng cố tiêu cực nhưng lại rất khác. Ông tin rằng nó là cách thiếu hiệu quả để giúp mọi người học, vì nó đau đớn nhưng thiếu tính hướng dẫn. Nó hoạt động bằng cách không khuyến khích một kiểu hành vi cụ thể, nhưng lại không gợi ý nên làm khác đi như thế nào. Trên thực tế, sự trừng phạt đưa đến những vấn đề phức tạp. Nó có thể hiệu quả, chẳng hạn làm giảm hành vi tự làm tổn thương bản thân như đánh vào đầu, và nó có thể được thực hiện theo những biện pháp nhẹ nhàng mà có tác dụng (tung nước vào mặt, hoặc bắt *đứng yên*). Nhưng hiệu quả của nó có thể tạm thời, hoặc chỉ hiệu quả trong những hoàn cảnh cụ thể (không hút thuốc trước mặt cha mẹ nhưng tiếp tục làm như vậy với bạn bè). Sự trừng phạt thường không dễ phát huy tác dụng ngay lập tức, chứa đựng ít thông tin, và có thể có tác dụng khen thưởng một cách vô tình - như việc giáo viên khiển trách một học sinh ngỗ nghịch sẽ thu hút sự chú ý có tác dụng củng cố ý thức của những học sinh khác trong lớp.

Những nguyên tắc học hỏi có tác động củng cố đã được sử dụng để phát triển các kỹ thuật *điều chỉnh hành vi* hiệu quả trong nhiều khung cảnh như trường học, bệnh viện và nhà tù. Chúng đã được áp dụng hữu hiệu, từ việc dạy trẻ em cách đi vệ sinh, đến những nỗ lực nhằm đạt được sự kiểm soát không thích hợp. Một lý do tại sao sự lạm dụng quyền lực kiểu này có thể không đem lại rủi ro như người ta từng sợ: xét về mặt tâm lý, trong chuỗi sự việc dẫn tới hành động của một người, có đủ không gian cho cả yếu tố tất định luận lẫn yếu tố tự do ý chí. Học hỏi bằng liên tưởng không phải là khả năng duy nhất. Nếu thấy một nhà quảng cáo đang so sánh một chiếc xe mới với sức mạnh giới tính, bạn có thể quyết định chấp nhận hay bỏ qua nó trên cơ sở lý trí. Nếu ai đó tốt với bạn vì những động cơ không chân thật, bạn có thể thấy mối quan hệ ấy là không xứng đáng, nên không có thiện cảm với họ. Rõ ràng, chúng ta sử dụng những loại học hỏi khác và những năng lực nhận thức khác.

Học hỏi phức tạp

Học hỏi phức tạp sử dụng những tiến trình nhận thức khác bên cạnh những tiến trình liên quan đến học hỏi bằng liên tưởng. Chẳng hạn sự quan sát, bắt chước, chấp nhận những chuẩn

mực xã hội đều góp một phần, hay những kỳ vọng dựa trên các niềm tin trước đó. Một ví dụ về *học hỏi qua quan sát* được trình bày ở ô số 5.

Năng lực sử dụng hiểu biết trước đó được minh chứng bởi sự *học hỏi ngầm*. Nếu đã nhìn vào bản đồ của một thành phố mới, hoặc đã đi qua nó như một du khách, bạn sẽ học cách đi lại nhanh hơn so với một người hoàn toàn chưa biết gì về nó, và lợi thế học hỏi của bạn có thể được

Ô số 5. Học hỏi do quan sát: khi những người khác nêu gương xấu

Trẻ em quan sát ai đó chơi với vài món đồ chơi trong đời thực, trong phim hay trong truyện tranh, và đôi lúc người chơi đánh một trong những con búp bê.

Những đứa trẻ sau đó được đưa tới căn phòng vui chơi tương tự - một số được phép chơi với đồ chơi, một số bị người thực hiện thí nghiệm gây thất vọng bằng cách lấy đi đồ chơi mà chúng đang chơi.

Những đứa trẻ bị thất vọng có khuynh hướng bắt chước hành vi gây hấn mà chúng đã quan sát. Bên cạnh đó, chúng sao chép những hình mẫu trong đời thực sát hơn những hình mẫu trong phim hay truyện tranh.

Các nghiên cứu khác cho thấy trẻ em dễ bắt chước những hình mẫu giống với chúng (chẳng hạn những đứa trẻ cùng tuổi và giới tính) và những người chúng ngưỡng mộ hơn.

Bandura và Walters (1963).

đo lường chính xác. *Học do tự nhận thức* cũng cho thấy một năng lực dựa vào những gì đã được hình dung trong não. Điều này xảy ra khi bạn đột nhiên nhìn ra giải pháp cho một vấn đề, như làm thế nào sửa cái đèn hỏng. Sự hiểu biết đôi lúc xảy đến trong chớp mắt, và chúng ta không rõ liệu nó thuần tuý là kết quả của sự học hỏi trước đó, hay nó bao hàm sự sáng tạo, dùng trí não kết hợp những phản ứng cũ theo những cách mới - chẳng hạn khi chúng ta kết hợp các từ theo cách mới để diễn đạt ý tưởng của mình.

Những lý thuyết về học hỏi theo quan điểm nhận thức khác nhiều với quan điểm liên tưởng, và chúng cố gắng giải thích ảnh hưởng của các tiến trình khác, như chú ý, tưởng tượng, suy nghĩ và cảm giác. Ngay khi chúng ta bắt đầu nhìn vào những phương thức tương tác giữa học hỏi mới và những gì đã có trong tâm trí, sự phân biệt giữa học hỏi và ghi nhớ trở nên mờ đi. Giống như tri giác, ghi nhớ là một quá trình chủ động, không chỉ là thu băng lại tất cả những gì đã học. Càng ứng dụng nhiều những nội dung đã học (chẳng hạn khi học tiếng Pháp, bạn đọc báo tiếng Pháp, nói và viết cho một người bạn Pháp, xem phim Pháp, xem lại ngữ pháp tiếng Pháp), bạn càng nhớ nhiều. Những nội dung được hấp thu thụ động dễ bị quên, và sự khác biệt mà học hỏi gây ra cho những gì ở trong não có thể được tìm

hiểu cặn kẽ hơn bằng cách khảo sát những yếu tố quyết định điều chúng ta nhớ, hay nói cách khác, bằng cách tìm hiểu trí nhớ hoạt động như thế nào.

Trí nhớ: Bóng dáng, suy ngẫm hay sự tái tạo?

Đã có những tuyên bố to tát về trí nhớ, chẳng hạn nó định nghĩa chúng ta là ai, định hình cách chúng ta ứng xử, cung cấp cơ sở cho ngôn ngữ, nghệ thuật, khoa học và văn hoá. Vậy nó hoạt động như thế nào? Đầu tiên chúng ta xem xét một số kết quả nghiên cứu chọn lọc gần đây.

Ngay từ năm 1932, Sir Frederic Barlett đã cho thấy sự ghi nhớ không chỉ là vấn đề tạo ra một bản ghi chính xác những thông tin chúng ta nhận được, mà bao hàm việc làm thông tin mới khớp vào những gì đã có đó và tạo ra một câu chuyện có ý nghĩa (xem ô số 6).

Barlett lập luận rằng quá trình nhớ lại đòi hỏi sự tái tạo, và sự tái tạo này chịu ảnh hưởng của những khuôn mẫu mọi người đã có trong não. Vì vậy, giống như tri giác, sự ghi nhớ vừa có tính chọn lọc vừa có tính diễn giải. Nó bao hàm cả tạo dựng lẫn tái tạo.

Chúng ta có khả năng nhớ lại ý nghĩa của sự việc chính xác hơn nhiều so với nhớ chi tiết của nó, và ý nghĩa chúng ta gán cho chúng ảnh hưởng

Ô số 6. "Cuộc chiến của những hồn ma"

Barlett đọc cho một nhóm người một truyền thuyết của người Indian châu Mỹ. Chuyện kể về một người đàn ông quan sát một trận chiến của các hồn ma, nói lại những gì ông thấy cho người khác, rồi đột nhiên bị chết vì một vết chém từ một con ma. Mọi người rút ra ý nghĩa từ nội dung không quen thuộc này bằng cách làm nó khớp vào những ý tưởng tồn tại từ trước và những trông đợi của họ về mặt văn hoá. Chẳng hạn, "một thứ màu đen đi ra từ miệng ông ta" được tái tạo thành "hơi thở thoát ra" hoặc "sùi bọt mép"; hoặc những người trong câu chuyện được cho là thành viên của một bộ tộc gọi là "Những hồn ma". Những thay đổi họ tạo ra khi ghi nhớ câu chuyện khớp với phản ứng và cảm xúc của họ khi lần đầu nghe nó, và một đối tượng tham gia thí nghiệm đã nói "Tôi viết ra câu chuyện chủ yếu theo những hình ảnh của chính tôi".

Barlett (1932)

đến chi tiết chúng ta nhớ. Vào thời điểm xét xử vụ Watergate, nhà tâm lý học Ulric Neisser so sánh băng ghi âm những cuộc trò chuyện ở Nhà Trắng với những báo cáo về các trò chuyện này của một trong các nhân chứng là John Deane, người có trí nhớ tốt phi thường. Ông nhận thấy ý nghĩa của những điều Deane nhớ là chính xác, nhưng các chi tiết, kể cả một số câu đặc biệt "dễ nhớ", lại không. Deane đúng về những gì đã xảy

ra, nhưng sai về từ ngữ được sử dụng và thứ tự đề tài được thảo luận.

Vào những khoảnh khắc đặc biệt quan trọng hay dễ xúc động, các chi tiết có khuynh hướng được "cố định" tốt hơn trong ký ức của chúng ta. Tuy nhiên, kể cả như vậy, các chi tiết được nhớ bởi hai người cùng hiện diện tại sự việc vẫn có thể khác nhau một cách đáng kể. Nếu tôi đối mặt với biển xanh và chồng hoặc vợ tôi đối mặt với rừng âm u khi quyết định cưới nhau 20 năm trước, 20 năm sau chúng tôi có thể cãi nhau về việc mình đã ở đâu thời điểm đó, và cáo buộc nhau quên mất những ký ức chung quan trọng, vì một người nhớ sự âm u trong khi người kia nhớ ánh sáng. "Quá khứ... luôn là sự tranh cãi giữa bên nguyên và bên bị" (Cormac McCarthy, *Giao cắt*, trang 411).

Chúng ta quyết định thế nào giữa bên nguyên và bên bị, đó vẫn là một vấn đề quan trọng. Có lẽ những người lớn lên trong các hoàn cảnh đau thương và khổ sở, cảm thấy bị bỏ bê hoặc có cảm giác là nạn nhân, sau này sẽ nhớ chính xác ý nghĩa của những sự việc thời tuổi thơ nhưng sẽ sai về chi tiết. Điều này có lẽ giải thích một số trường hợp *hội chứng nhớ sai*, khi mọi người cho rằng họ "khôi phục trí nhớ", chẳng hạn hồi nhỏ từng bị ngược đãi, trong khi thật ra không phải vậy. Cũng có khả năng chi tiết của những kinh nghiệm mãnh liệt hoặc bất thường *thực sự*

được nhớ chính xác. Sai lầm là khi tin rằng việc nhớ chi tiết và tin các chi tiết ấy là chính xác sẽ chứng minh các ký ức là đúng.

Ngay cả khi chúng ta thực sự nhớ chính xác các chi tiết, các chi tiết ấy cũng không cố định trong ký ức mà vẫn có thể thay đổi. Nếu tôi chứng kiến một tai nạn ở giao lộ và sau đó được hỏi về chi tiết của những gì xảy ra, chẳng hạn chiếc xe dừng lại trước hay sau cái cây, tôi có khả năng đưa cái cây vào ký ức của mình dù không có cái cây nào. Một khi cái cây được đưa vào, có vẻ nó trở thành một phần của ký ức ban đầu, nên tôi không còn nói được sự khác biệt giữa ký ức "thật" và những gì tôi nghĩ là mình nhớ sau này. Nên ký ức một khi được kể có thể bị thay đổi bởi sự kể lại (điều này có lẽ giải thích tại sao đôi lúc chúng ta tin vào lời nói dối của chính mình). Những câu hỏi đặt ra cho nhân chứng ở toà án ("anh có thấy *một* cái đèn trước bị vỡ không" hay "anh có thấy *cái* đèn trước bị vỡ không") cũng ảnh hưởng đến những gì được nhớ lại dù người ta không biết rằng điều đó đã xảy ra.

Mọi người thường mong có trí nhớ hoàn hảo, trí nhớ như chụp ảnh. Tuy nhiên, việc không thể quên cũng có những bất lợi của nó (ô số 7), và hệ thống nhớ-quên tuy sáng tạo nhưng khá thiếu chính xác có thể thích nghi tốt với những mục đích của chúng ta.

Ô số 7. Đầu óc của một người giỏi nhớ

Một người có khả năng nhớ một dãy số hoặc chữ rất dài sau khi thấy chúng chỉ trong vài giây - ông có thể lặp lại chúng tới và lui, thậm chí sau khoảng thời gian gián đoạn 15 năm. Trí nhớ của người này có vẻ hoạt động bằng cách làm những thông tin nhận được trở nên có ý nghĩa. Ông gắn mỗi phần của nó với những hình ảnh thị giác hoặcgiác quan khác, khiến cho các yếu tố ấy trở nên độc nhất và "không thể quên". Nhưng những hình ảnh này sau đó ảnh hưởng quá nhiều đến sự tập trung đến nỗi ông không thể thực hiện những hoạt động đơn giản, như trò chuyện, và trở nên mất khả năng hành nghề viết báo. Vấn đề là ở chỗ những thông tin mới, chẳng hạn các từ ông nghe người khác nói, sẽ khởi động một đoàn tàu gồm những liên tưởng gây xao nhãng mà ông không thể kiểm soát.

Alexander Luria (1968)

Những mô hình ghi nhớ giải thích cho các kết quả khác biệt đến vậy như thế nào? Và chúng nói cho chúng ta điều gì về chức năng của trí nhớ? Khoa học thần kinh nhận thức đã có những bước đi dài trong việc trả lời các câu hỏi này, cho chúng ta một ví dụ tiêu biểu về những ích lợi của sự hợp tác giữa nhà tâm lý học và các nhà khoa học khác. Giờ đây, chúng ta biết rằng ba giai đoạn khác nhau của trí nhớ - gồm mã hoá, lưu trữ và phục hồi - được gắn liền với hoạt

động ở những vùng khác nhau của não. *Trí nhớ cảm giác* giữ một lượng lớn thông tin nhưng chỉ trong khoảng một giây. Sự chú ý đến nội dung của trí nhớ cảm giác sẽ chuyển thông tin đầu vào sang *trí nhớ hoạt động*, còn những thông tin không được chuyển sẽ nhanh chóng mất đi và không thể được phục hồi, giống như ánh sáng mờ dần và âm thanh tan đi. Trí nhớ hoạt động có năng lực hạn chế. Hầu hết mọi người có thể nhớ khoảng bảy mục (hay chính xác hơn, 7 cộng trừ 2) bằng cách nhẩm lại bằng lời. Sự nhẩm lại chủ động (như tự nhẩm một số điện thoại, hoặc giữ hai số trong đầu để gộp chúng lại với nhau) sẽ giữ thông tin trong trí nhớ hoạt động, và chúng ta có thể tăng lượng thông tin ghi nhớ bằng cách phân chia nội dung, sử dụng thông tin trong *trí nhớ lâu dài* để tái mã hoá nó thành những đơn vị lớn hơn và có ý nghĩa, qua đó giới hạn từ bảy ký tự trở thành bảy từ, bảy dòng của một bài hát (cái gọi là "số bảy kỳ diệu"). Quá trình mã hoá những ghi nhớ và ổn định chúng trong trí nhớ lâu dài được gọi là quá trình *củng cố*, và nó xảy ra theo hai cách. *Củng cố tiếp hợp*, được thực hiện trong vùng hồi hải mã của não, xảy ra trong vòng vài giờ đầu tiên của sự học hỏi, và *củng cố hệ thống*, đòi hỏi chuyển thông tin vào vỏ não và xảy ra qua một khoảng thời gian không cố định, từ nhiều tuần đến nhiều năm.

Những nghiên cứu chụp hình chức năng não đã tiết lộ rằng hoạt động của các vùng não khác nhau thay đổi qua thời gian sau khi một ký ức mới được thu nạp. Vùng hồi hải mã đóng một vai trò quyết định trong quá trình này. Người ta đã biết nó quan trọng ra sao với việc thu nhận thông tin mới và củng cố ký ức. Nó cũng có những kênh đầu vào và đầu ra, liên kết với những phần khác nhau của não. Tổn hại vùng hồi hải mã hai bên khiến nó không thể thu nhận những sự kiện mới hay ghi nhớ một cách có chủ ý những kinh nghiệm xảy ra nhiều năm trước sự tổn hại. Kỹ năng vận động thường được giữ lại, trí nhớ về phương pháp (làm thế nào đạp xe) vẫn có thể được củng cố trong khi không ảnh hưởng đến ký ức về những sự việc xảy ra trước tổn hại. Tuy nhiên, chúng ta vẫn chưa hiểu chính xác những ký ức phức tạp được lưu giữ như thế nào, và làm thế nào chúng ta có thể - hay không thể - khôi phục chúng nếu muốn. Nghe có vẻ như thông tin trong trí nhớ lâu dài không bị mất đi khi chúng ta quên, mà nó chỉ trở nên khó tiếp cận. Điều này gợi lên rằng chứng quên xảy ra vì những ký ức tương tự đã bị lẫn lộn và cản trở nhau khi chúng ta cố gắng nhớ lại chúng. Vì vậy, trừ phi chúng ta có đầu óc của một người giỏi nhớ, nếu không một bữa tiệc sinh nhật nào đó sẽ bị lẫn lộn với một bữa tiệc khác và cuối cùng điều chúng

ta nhớ là về tầm quan trọng của buổi sinh nhật thay vì chính xác điều xảy ra khi chúng ta 5, 10 hay 15 tuổi. Ý nghĩa chung quan trọng hơn chi tiết, trừ trường hợp một thứ gì đó đánh dấu những chi tiết ấy giúp chúng ta (như sinh nhật thứ 20 hay một bữa tiệc bất ngờ).

Vậy làm thế nào bạn củng cố những gì đã thật sự xảy ra? Hay chúng ta có cần như vậy không? Những nghiên cứu mang tính cách mạng có thể giúp giải thích tại sao trí nhớ hoạt động như cách chúng ta biết (đến nay). Hệ thống ghi nhớ của chúng ta không tiến hoá vì chúng ta cần lập danh mục những sự vật hay sự việc trên đời, mà thay vào đó, vì chúng ta cần sống sót trong một thế giới đổi thay. Có những thứ chúng ta cần nhớ, như làm thế nào tìm đường về nhà, sửa chữa sai lầm hay nhận ra sự nguy hiểm, và có những thứ chúng ta không cần nhớ, như chi tiết chính xác về quá khứ của mình. Chúng ta cần chọn lọc, diễn giải và kết hợp một thứ này với một thứ khác, nghĩa là cần ứng dụng thông tin đi vào và những gì chúng ta học. Ghi nhớ là hoạt động giúp thực hiện những chuyện này.

Giống như hệ thống tri giác được mô tả ở chương 2, học hỏi và ghi nhớ là những hệ thống chủ động, sử dụng các nguyên lý tổ chức. Thông tin ở lại trong đầu dễ hơn, chẳng hạn nếu nó *liên quan đặc biệt* theo một cách nào đó, đã được *trau*

chuốt hay sửa soạn, và đã được xử lý một cách có ý nghĩa thay vì hời hợt. Việc tổ chức thông tin muốn nhớ sẽ tạo ra một lợi thế khi chúng ta cần nhớ đến nó. Một số nguyên lý tổ chức chung đã được khám phá, nhưng đồng thời mỗi người lại hình thành một hệ thống tổ chức riêng dựa trên kinh nghiệm quá khứ. Do vậy, chúng ta mã hoá hoặc tổ chức thông tin đi vào theo nhiều cách khác nhau, và có những ưu tiên hoặc quan tâm khác nhau khi nhớ lại chúng. Điều này giúp chúng ta thích ứng trong hiện tại, như tránh các tình huống gây khó khăn và tìm loại công việc đem lại cảm giác hài lòng. Nhưng nó cũng có nghĩa là trí nhớ của chúng ta không chỉ là những "hình chụp nhanh" của quá khứ. Chúng ta đã thấy việc tri giác và chú ý tới thế giới bên ngoài bao hàm việc tạo dựng một quan điểm về thực tại. Cũng vậy, giờ đây chúng ta thấy sự học hỏi và ghi nhớ là những quá trình chủ động và mang tính tạo dựng. Không những thế, sự ghi nhớ chính xác có thể không thích hợp với nhiều mục đích. Để tận dụng tốt nhất những gì ở lại trong não, có lẽ điều quan trọng là nhớ ý nghĩa - và sử dụng ý nghĩa ấy khi chúng ta suy nghĩ, lý luận và truyền đạt - hơn là nhớ chính xác những gì đã xảy ra.

Làm thế nào chúng ta sử dụng những thứ ở trong não? Suy nghĩ, lý luận và truyền đạt

Hành xử thiếu suy nghĩ, không dừng lại để suy nghĩ, bất hợp lý hoặc thiếu logic, không thể giải thích lý do làm điều gì đó - đây là những nhược điểm mà tất cả mọi người đều dễ mắc. Chúng ta cho rằng khi làm những điều trên, chúng ta đang *thiếu khả năng*. Nói cách khác, chúng ta *nên* nghĩ trước khi hành động, nên chín chắn và hợp lý, có khả năng truyền đạt rõ ràng. Nhưng các nhà tâm lý học đã có một số khám phá khá ngạc nhiên về kiểu hành vi này, và một số trong những khám phá gần đây nhất được phác hoạ sau đây. Năm 2002, Daniel

Kahneman[1], người được triết gia George Pinker mô tả là "một trong những nhà tâm lý học có ảnh hưởng nhất trong lịch sử", đã đoạt giải thưởng Nobel trong lĩnh vực khoa học kinh tế. Tại sao giải thưởng này lại được trao cho một nhà tâm lý học? Câu trả lời có trong công trình của ông về suy nghĩ và lý luận.[2] Công trình này góp phần định nghĩa một lĩnh vực mới là *kinh tế học hành vi*, được nhiều chính phủ hết sức chú ý. Chẳng hạn, năm 2011, chính phủ Anh đã thành lập một số *tổ nghiên cứu hành vi*, với nhiệm vụ áp dụng những khám phá khoa học cụ thể vào công việc của chính phủ. Các nhà kinh tế học hành vi nghiên cứu tác động của những nhân tố xã hội, nhận thức và cảm xúc lên các quyết định kinh tế của cá nhân và tổ chức, đương nhiên những quyết định này cũng chịu cùng ảnh hưởng như các phán xét và quyết định khác mà chúng ta đưa ra, và cũng là những chủ đề trung tâm của tâm lý học.

Trong chương 2 và 3, chúng ta đã lập luận rằng những gì đi vào não và sau đó ở lại trong não không chỉ được quyết định bởi bản chất của thực tại khách quan, mà còn bởi những tiến

---

1 Daniel Kahneman (1934-), nhà tâm lý học Mỹ-Israel.

2 *Thinking, Fast and Slow* của Daniel Kahneman và Amos Tversky.

trình liên quan đến tri giác, học hỏi và ghi nhớ. Nếu có thể rút ra ý nghĩa của những gì được tri giác, nhớ được thông tin khi cần thiết và sử dụng chúng trong suy nghĩ, lý luận và truyền đạt, chúng ta sẽ có khả năng lập kế hoạch, đưa ra ý kiến, giải quyết vấn đề, hình dung ra những phương án tuyệt vời và kể lại mọi điều cho người khác.

Suy nghĩ: Chi phí và lợi ích

Suy nghĩ làm tiêu hao năng lượng. Năng lượng này và cách chúng ta sử dụng nó đã tiến hoá đến mức giờ đây nó trở nên siêu hiệu quả. Não người hoạt động tương đương một phần tư công suất của một bóng đèn 80-100 watt, kiểm soát mọi thứ chúng ta làm: giác quan, chuyển động, các trạng thái bên trong như sự tiêu hoá, và suy nghĩ. Sức ép là phải phát triển những hệ thống chỉ tiêu hao năng lượng khi đạt được một kết quả gì đó - vì vậy có lẽ nó phù hợp với kinh tế học. Một trong những đề xuất quan trọng nhất của Kahneman là chúng ta đã phát triển hai hệ thống tư duy, được phân biệt bởi cách sử dụng năng lượng của chúng: một hệ thống nhanh, tiêu hao ít năng lượng, và một hệ thống chậm, tiêu hao nhiều năng lượng hơn hẳn. Hai hệ thống cũng có những lợi ích khác nhau.

Hệ thống 1 là sự suy nghĩ nhanh, thuộc về trực giác và tự động. Lợi ích là nó đòi hỏi nỗ lực tối thiểu; chi phí là chúng ta đi đường tắt nên sẽ phạm sai lầm. Phần lớn thời gian nó hoạt động tốt, như hoàn tất câu "bánh mì và..."; điền vào chỗ trống 2 + 2 =...; quyết định thời điểm nào vượt xe đằng trước; thoáng nhìn là nhận ra ai đó đang giận dữ. Những nhiệm vụ này đòi hỏi ít nỗ lực hay sự kiểm soát có chủ ý vì chúng ta có thể thực hiện mà không cần nghĩ, miễn là đã có những kỹ năng ngôn ngữ, toán học, lái xe hay xã hội nào đó. Hệ thống 1 giúp đưa ra những phán xét trực giác, nên chúng ta thoát được nguy hiểm mà không phải nghĩ nhiều. Nó cũng sử dụng thông tin đã học hỏi và thu thập trong trí nhớ liên tưởng, nên chúng ta có thể phân biệt những điều bất ngờ với những sự kiện bình thường và tự động sử dụng những kỹ năng đã học được. Dù hệ thống 1 đa phần thời gian đều giúp ích tốt cho chúng ta, nó cũng có nghĩa là chúng ta nhảy ngay vào kết luận, dựa vào quy tắc ngón tay cái hay sự "*suy nghiệm*", khiến trong suy nghĩ và lý luận của chúng ta có những sai lệch.

Hệ thống 2 là sự suy nghĩ chậm, có cân nhắc và đòi hỏi nỗ lực. Nó đưa đến những lợi ích của tư duy bằng ý thức và dựa trên lý trí, nhưng tiêu hao năng lượng cao. Nó đòi hỏi sự chú tâm - mà đây là thứ chúng ta vốn có năng lực hạn

chế. Như đã thấy ở chương 2, khi sự chú ý của chúng ta hoàn toàn chìm vào việc đếm những đường chuyền của cầu thủ bóng rổ, chúng ta không nhìn thấy người ăn mặc kỳ lạ đằng sau họ. Những suy nghĩ của hệ thống 2 như mua xe nào, điền vào bản kê khai hoàn thuế, giải thích cách hoạt động của đầu đĩa DVD... gây ra sự mệt mỏi. Nó cũng có thể tạo cảm giác không thích, vì não của chúng ta đã tiến hoá để tối đa hoá sự bảo tồn năng lượng, trong khi suy nghĩ bằng ý thức đòi hỏi sự chuyên tâm. *"Quy luật nỗ lực ít nhất"* vận hành xuyên suốt các tiến trình suy nghĩ của chúng ta, cho chúng ta biết rằng nếu có nhiều cách để làm cùng một việc, người ta sẽ hướng về cách dễ nhất. Đây là lý do Kahneman mô tả suy nghĩ của hệ thống 2 là lười biếng. Sự chú ý giúp chúng ta thu nạp và sử dụng kiến thức, nhưng nó thật sự đòi hỏi một chi phí.

Sự phân chia lao động giữa hệ thống 1 và hệ thống 2 hết sức hiệu quả. Ví dụ, hệ thống 1 chạy tự động và phát ra những trực giác hoặc ấn tượng, còn hệ thống 2 bật lên khi đòi hỏi nỗ lực. Chẳng hạn, tôi có thể dễ dàng đoán ra mình có được trả đúng số tiền thừa không, nhưng để kiểm tra tôi phải dừng lại và suy nghĩ. Sự phân chia lao động này cũng dựa vào những thông tin thích hợp về văn hoá và cá nhân, chẳng hạn tôi lập tức nhận ra bạn gái của mình không khoẻ

và nghĩ xem làm thế nào để giúp cô. Hệ thống 2 bị gián đoạn nếu sự chú ý bị rút ra khỏi nó. Đôi lúc điều này có ích, như khi bạn quên mất mạch trò chuyện do nghe đứa trẻ hét lên (hệ thống 1 tự động báo động), lúc khác nó phá hoại, như khi bạn không theo dõi được mạch phim do bực bội với tiếng nhai nhóp nhép của người ngồi cạnh bạn trong rạp chiếu phim.

Để sử dụng có hiệu quả một nguồn cung cấp năng lượng hạn chế, chúng ta có khuynh hướng dựa vào hệ thống 1 mỗi khi có thể, và điều này giải thích một số sai lầm thường gặp. Rủi ro chúng ta gặp phải được minh hoạ bởi một trong các ví dụ của Kahneman. Hãy đọc câu đố đơn giản dưới đây và để trực giác của bạn nhanh chóng đưa ra câu trả lời.

> Một cây gậy bóng chày và quả bóng giá 1,1 dollar.
> Giá của cây gậy nhiều hơn quả bóng 1 dollar.
> Vậy quả bóng giá bao nhiêu?

Bạn nảy ra con số nào? Câu trả lời nhanh chóng và dễ dàng (hệ thống 1) là 10 cent. Nhưng câu trả lời trực giác này sai, vì nếu đúng vậy thì cây gậy giá 1 dollar, nhưng khi ấy nó chỉ nhiều hơn quả bóng 90 cent. Hãy sử dụng hệ thống 2 để tính toán và bạn sẽ khám phá câu trả lời đúng. Bạn nhanh chóng nhận thấy điều này sử dụng

nhiều năng lượng hơn, và ít nhất phải có một nỗ lực tập trung nào đó (lời giải trong ô số 13).

Hệ thống 1 tự động lợi dụng những kết nối liên tưởng trong não, kể cả kết nối đến cơ thể và cảm xúc mà sau này ảnh hưởng đến hành động và cảm giác của chúng ta - tất nhiên theo những cách chúng ta không nhận biết được nên không thể ngăn cản. Nghiên cứu về *mồi dẫn* tiết lộ nhiều điều. Chẳng hạn, sau khi được cho thấy những dấu hiệu về tiền (như các tờ giấy bạc trôi nổi trên màn hình chờ của máy tính), mọi người xử sự khác đi: họ trở nên độc lập hơn, kiên trì lâu hơn trong những vấn đề khó, ngồi cách xa người khác hơn, ít giúp đỡ hơn (họ bớt nhặt giúp những cây bút chì do một nhà nghiên cứu vụng về đánh rơi). Khi được cho thấy những từ liên quan đến tuổi già (chứng quên, đầu hói) ẩn trong các câu được xáo lộn xộn nhưng không nói đến tuổi tác, những người trẻ tuổi sau đó đã đi dọc hành lang chậm hơn khi họ rời khỏi toà nhà. Ngay cả nếu họ hoàn toàn không nhận thấy mình để ý những từ này, việc nhìn thấy chúng cũng ảnh hưởng đến hành động của họ và tạo ra một *hiệu ứng ý động (ideomotor effect).*[1] Điều này cũng hoạt động theo hướng ngược lại: nếu mọi người được

[1] Cơ thể có những chuyển động mà chủ thể không quyết định làm như vậy một cách có ý thức. (ND)

yêu cầu đi chậm hơn, họ sẽ nhận ra nhanh hơn những từ gắn liền với tuổi già. Suy nghĩ ám ảnh về việc đâm một ai đó từ đằng sau khiến mọi người có khuynh hướng mua xà phòng, thuốc tẩy hay bột giặt hơn là mua pin, nước hoa quả hay kẹo thanh. Như Kahneman diễn đạt: "Cảm giác tâm hồn mình bị ô uế có vẻ kích động ham muốn tẩy rửa cơ thể", hay còn gọi là "hiệu ứng Lady Macbeth". Thậm chí nó tác động lên các liên kết đến những phần khác của cơ thể: nếu bạn đề nghị ai đó nói dối một người lạ qua điện thoại, sau đó họ sẽ thích nước súc miệng hơn là xà phòng. Nói dối bằng email làm ưa thích của họ đổi sang xà phòng. Những khám phá này củng cố thuyết *nhận thức tự hữu (embodied cognition)*, cho rằng hầu hết mọi khía cạnh của nhận thức đều phụ thuộc vào và lợi dụng những phương tiện "cấp thấp" như hệ cảm giác vận động và cảm xúc, mà đó lại là những thứ cắm rễ cả trong cơ thể lẫn trí não.Thí nghiệm trình bày ở ô số 8 nói lên rất rõ mức độ ảnh hưởng của hệ thống 1 lên hành vi của chúng ta, đây là những suy nghĩ phi nỗ lực, tự động và không thể dùng sự suy ngẫm để tiếp cận.

Phân tích hệ thống 1 cho thấy suy nghĩ của chúng ta đã và sẽ luôn chịu những ảnh hưởng mà chúng ta không thể nhận biết. Thật ra, việc suy nghĩ một cách chủ ý về những hoạt động đã

Ô số 8. Những ảnh hưởng ngầm lên hành vi

Gần một hộp quyên góp để mọi người tự nguyện bỏ tiền vào sau khi uống một ly cà phê, các nhà nghiên cứu của Đại học Newcastle ở Anh đã luân phiên đặt hình ảnh con mắt và hoa, mỗi lần đặt một hình ảnh trong một tuần. Trong tất cả những tuần đặt hình ảnh con mắt, mức đóng góp lớn hơn các tuần đặt hình ảnh hoa. Qua thời gian mười tuần nghiên cứu, mức đóng góp của "tuần mắt" cao hơn gần ba lần so với "tuần hoa". Người ta đưa ra giả thuyết rằng "tâm lý hợp tác đã tiến hoá và trở nên nhạy cảm cao với những ám chỉ tinh tế về việc bị quan sát", và những khám phá này có thể có ý nghĩa đối với việc tạo ra những thúc đẩy có hiệu quả nhằm đem lại những kết quả có ích về mặt xã hội.

Trong nghiên cứu thực địa "thế giới thật" này, hộp quyên góp tự nguyện được quản lý bởi một người có lẽ được những người tham gia biết, và điều đó có thể ảnh hưởng đến hành vi của họ. Một nghiên cứu tiếp theo nhằm đo lường mức độ xả rác ở một quán ăn tự phục vụ lớn cũng phát hiện thấy người ta ít có xu hướng xả rác hơn trước sự hiện diện của những tấm áp-phích có hình con mắt so với những tấm áp-phích có hình hoa, và hành vi của họ độc lập với việc tấm áp-phích có hô hào họ dọn dẹp không hay là trình bày những thông điệp không liên quan. Chúng ta có cơ sở để cho rằng có những liên kết mạnh mẽ giữa hình ảnh con mắt, cảm giác bị quan sát và quyết định thực hiện kiểu hành vi hợp tác này.

Bateson, Nettle và Roberts (2006);
Ernest-Jones, Nettle và Bateson (2011).

trở nên tự động (như chạy xuống cầu thang) sẽ gây gián đoạn rất nhiều. Cứ phó thác chúng cho tiềm thức, hiệu suất sẽ tăng lên, cho phép chúng ta làm vậy mà thậm chí không cần quan tâm tới chi phí của những lần thi thoảng bị đãng trí - như đi thẳng về nhà và quên ghé ngang hộp thư trên đường như đã định. Nó để dành nhiều năng lực suy nghĩ cho những vấn đề quan trọng hơn. Nghiên cứu về những *thất bại nhận thức (cognitive failure),* chẳng hạn sự đãng trí, cho thấy chúng tăng lên theo sự căng thẳng, mệt mỏi hoặc lẫn lộn, và có thể được giảm xuống bằng cách "dừng lại để nghĩ".

Các hoạt động không ý thức của tâm trí rõ ràng ảnh hưởng đến suy nghĩ của chúng ta dù chúng nằm ngoài sự nhận biết. Giải pháp cho vấn đề hay những ý tưởng sáng tạo có thể nảy ra trong não mà không có suy nghĩ trước đó, khiến chúng ta thấy được những phương pháp mới để tiến tới, chẳng hạn làm thế nào đàm phán một thương vụ, hay thay một cửa kính bị vỡ. Ngạc nhiên hơn nữa, chúng ta có thể đưa ra một quyết định hành động mà không nhận biết rằng mình đang làm vậy. Có những vận động viên chạy nhanh ở Olympic lao đi trong vòng dưới một phần mười giây trước khi họ nhận thức được âm thanh của tiếng súng xuất phát, và những thay đổi trong hoạt động não có thể được phát hiện

trước khi người ta nhận thức về ý định chuyển động. Phải chăng họ đã ra quyết định chuyển động? Hay là không?

Lý luận: Sử dụng cái đầu

Người ta có thể cho rằng sự suy luận sử dụng hệ thống 2 sẽ đáng tin cậy hơn, cho phép chúng ta chủ động để ý hoặc bỏ qua những thông tin đáng ra có thể ảnh hưởng lên chúng ta một cách vô tình, chẳng hạn lời ám chỉ trong quảng cáo rằng thành công đi liền với việc sở hữu một sản phẩm đắt tiền cụ thể. Chúng ta có những khối tư duy làm sẵn cho sự suy nghĩ lý trí: chúng ta nghĩ bằng hình ảnh và từ ngữ, sử dụng các khái niệm, tạo ra chúng, định nghĩa chúng, thừa nhận những ranh giới rõ ràng hoặc mơ hồ, sử dụng chúng để xác định nguyên mẫu (*prototype*) và thừa nhận các khuôn mẫu (*stereotype*). Chúng ta trang bị cho bản thân những kỹ năng cần thiết để sống một cuộc sống có lý trí, chẳng hạn những phương pháp lý luận *diễn dịch* hay *quy nạp*. Tuy nhiên, ngay cả những điều này rõ ràng cũng bị ảnh hưởng bởi các quá trình tâm lý. Lý luận diễn dịch đi theo những quy tắc logic máy móc, cho phép chúng ta rút ra kết luận bắt buộc từ các tiền đề. Từ hai tiền đề "tất cả những người tóc vàng có mắt xanh" và "An có tóc vàng", chúng

ta rút ra được kết luận hợp lý là "An có mắt xanh". Kết luận sẽ sai nếu một trong hai tiền đề sai (như tiền đề thứ nhất ở trên rõ ràng là sai), nhưng sự suy luận vẫn đúng. Tuy vậy, dù chúng ta suy luận hợp logic, sự thiên lệch hoặc sai lầm vẫn có thể đi vào. Chẳng hạn, tư duy của chúng ta bị lệch về phía củng cố những niềm tin hiện thời và tránh xa việc chấp nhận những thông tin mâu thuẫn với các niềm tin ấy. Những kết quả nghiên cứu như hút thuốc lá gây ung thư hay hiệu quả đầu tư của một nhóm nhà đầu tư dù nhiều kinh nghiệm trên thị trường chứng khoán vẫn ở mức may rủi sẽ không được những người bán thuốc lá hay bán chứng khoán chào đón, và (ban đầu) sẽ khó được họ chấp nhận.

Lý luận quy nạp nghĩa là rút ra những kết luận có thể đúng, dù thông tin vẫn chưa được khám phá và có thể chứng minh chúng là sai. Nó thường được sử dụng trong đời sống hàng ngày: "Anh ta phê phán những gì tôi nói và bỏ qua ngay lập tức những lý lẽ của tôi" - "Vậy nên anh ta là người hay phê phán". Nó thường phát huy tác dụng tốt nhưng cũng sa rơi vào những lệch lạc thông thường, như tìm thông tin để xác nhận kết luận (hoặc sự nghi ngờ) của chúng ta thay vì mất công đi qua quá trình tìm thông tin phủ nhận - trong trường hợp này là tôi phạm nhiều sai lầm hơn những gì anh ta luôn phê phán. Như

William James diễn đạt: "Rất nhiều người nghĩ họ đang nghĩ trong khi họ chỉ đang tái sắp xếp những định kiến của mình".

Suy nghĩ đòi hỏi nỗ lực như của hệ thống 2 giúp chúng ta trở nên hợp lý. Nó cho ta khả năng thi hành công việc, làm theo quy tắc, đưa ra những so sánh, lựa chọn và quyết định có tính toán. Nhưng nó có năng lực hạn chế và cần bảo tồn năng lượng. Những hoạt động của nó được quyết định bởi sự vận hành cũng như bởi cấu trúc não, được mài giũa qua lịch sử tiến hoá, kết quả là chúng ta không thích phải nỗ lực nhiều về tâm trí. Vì vậy, chúng ta vận dụng hệ thống 1, sử dụng những phương pháp phỏng đoán giảm thiểu nỗ lực, và chấp nhận có sai lệch. Một trong những tranh luận lớn, chẳng hạn trong kinh tế học hành vi, là về mức độ xử sự như những con người hợp lý của chúng ta, và nhiều kết quả nghiên cứu nói lên rằng chúng ta xử sự ít hợp lý hơn nhiều so với những gì chúng ta tưởng.

Điểm neo (anchoring) có lẽ là sai lệch nhận thức được biết đến nhiều nhất và bao trùm nhất, làm méo mó năng lực lý luận của chúng ta. Kahneman và Tversky lắp một bánh xe may mắn đánh số từ 0 đến 100, nhưng chỉ dừng lại ở các con số 10 hoặc 65. Sau khi xoay bánh xe, họ hỏi người tham gia thí nghiệm một số câu hỏi hoàn toàn không liên hệ, như "Theo ước đoán

chắc chắn nhất của anh thì trong Liên Hợp Quốc có bao nhiêu phần trăm các quốc gia châu Phi?" Những người thấy số 10 sẽ đoán 25, những người thấy số 65 sẽ đoán 45. Tất cả họ đều bị tác động bởi một con số hoàn toàn không dính dáng, và những suy đoán của họ được "kéo" về phía bất kỳ điểm neo nào họ đã nhìn thấy. Khi định giá một ngôi nhà, những người môi giới bất động sản trước đó được cung cấp một điểm neo cao nhưng không liên quan sẽ đưa ra một giá trị cao hơn những người trước đó được cung cấp một điểm neo thấp - và giá khởi đầu cao hơn sẽ gợi ý một giá trị cao hơn, đưa đến những lời chào mua cao hơn. Điều này có vẻ vừa là một vấn đề ám thị (về giá trị) vừa là hệ quả do không thể điều chỉnh đủ mặc dù biết về sự sai lệch (giá chào bán có thể bị thổi phồng). Nếu bạn đề nghị mọi người gật hoặc lắc đầu như thể họ đang nói có hoặc không, khi gật đầu họ sẽ điều chỉnh ít hơn (bám gần hơn với điểm neo được gợi ý) so với khi lắc đầu.

Phương pháp suy nghiệm dựa trên *tình trạng có sẵn (availability heuristic)* nghĩa là ước lượng khả năng xảy ra một sự việc nhất định trên cơ sở mức độ dễ dàng gợi lên trong đầu những trường hợp liên quan. Các trường hợp càng có sẵn, khả năng xảy ra có vẻ càng cao. Nên khi máy in không hoạt động, tôi sẽ kiểm tra xem

đã bật nó chưa, vì lỗi hay mắc phải này dễ dàng hiện lên trong đầu. Sự suy nghiệm thường đem theo những lợi thế giải quyết vấn đề có tác dụng nhiều hơn những bất lợi của nó. Bất lợi chủ yếu là có nhiều yếu tố quyết định tình trạng có sẵn hay những gì dễ bật lên trong đầu, như thông tin có được xử lý *gần đây* không, có đặc biệt *sinh động* không, có *chất chứa cảm xúc* không, và tất cả những nhân tố này có thể không liên quan về mặt logic. Những người sợ bay có khuynh hướng ước tính khả năng rơi máy bay quá cao, nhưng họ sẽ làm điều đó kịch tích hơn nếu gần đây đã đọc tin về một vụ rơi máy bay. Một số lệch lạc ảnh hưởng đến suy nghĩ của chúng ta được liệt kê trong ô số 9.

Trong hầu hết các lĩnh vực của cuộc sống và trong đa phần thời gian, chúng ta đang đưa ra những nhận xét và quyết định dưới những điều kiện không chắc chắn. Chúng ta suy nghĩ phải làm gì, hay điều gì sẽ xảy ra nếu không biết câu trả lời. Liệu trời có mưa không? Mình có thể có một kỳ nghỉ không? Mình đang làm việc thế nào ở cơ quan? Chúng ta có năng lực suy luận logic và tránh một số nguồn gốc rõ ràng dẫn tới sự bất hợp lý, và chúng ta có thể tiết kiệm năng lượng bằng cách chuyển sang các chế độ tự động mà không đặt cuộc sống của mình vào rủi ro (như lái xe trên xa lộ trong khi đang có một trò chuyện lý

thú). Đối mặt với từng vấn đề, cả hai hệ thống sẽ có tác dụng của chúng.

Ô số 9. Nguồn gốc gây ra một số sai lầm điển hình trong suy nghĩ

Bỏ qua tỉ suất nền (base rate): Đưa ra một nhận xét về khả năng xảy ra một kết quả (chẳng hạn doanh nghiệp của bạn sẽ thành công) trong khi bỏ qua tỉ suất nền thông thường (tỉ lệ thành công trong lĩnh vực này chỉ là 25%).

Đóng khung: Những cách khác nhau để trình bày cùng một thông tin sẽ dẫn tới những cảm xúc khác nhau (ly nước đầy một nửa hay vơi một nửa) và những quyết định khác nhau.

Hiệu ứng quầng sáng (halo effect) hay phóng đại ấn tượng: Việc để ý một đặc điểm tốt (hoặc xấu) dẫn tới nhận định rằng phần còn lại cũng tốt (hoặc xấu).

Khớp về mức độ: Cho rằng những thuộc tính có thể được đo lường theo một chiều hướng thì dễ được khớp với nhau, ví dụ chiều cao tương xứng với mức độ thông minh.

Ghét mất mát: Mất mát hiện ra với chúng ta lớn hơn những gì đạt được. Chúng ta sẽ làm việc chăm hơn để không mất 500 dollar thay vì có được 500 dollar.

Quá tự tin: Chúng ta đánh giá quá cao mức độ mình biết và đánh giá quá thấp vai trò của may rủi.

Hiệu ứng khả hữu: Khuynh hướng đánh giá một thứ gì đó cao hơn khi chúng ta sở hữu nó so với khi người khác sở hữu nó.

Các nhà tâm lý học khi nghiên cứu về giải quyết vấn đề đã đặc biệt quan tâm đến việc nó chịu ảnh hưởng ra sao bởi kinh nghiệm quá khứ, hay nói cách khác, bởi thông tin lưu trong trí nhớ. Có vẻ hiển nhiên rằng nhìn chung, chúng ta giải quyết vấn đề dễ hơn khi đã tích luỹ kinh nghiệm. Đây được gọi là *hiệu ứng chuyển di tích cực (positive transfer effect)*, và nó giúp giải thích tại sao người lớn giải quyết vấn đề dễ hơn trẻ em, chuyên gia giải quyết vấn đề dễ hơn người mới học. Chẳng hạn, người chơi cờ lão luyện giỏi gỡ một nước cờ hơn người mới chơi, nhưng cả người mới học lẫn chuyên gia đều thu được lợi ích từ một *thời kỳ ủ (incubation)* khi họ không suy nghĩ (một cách chủ ý) về vấn đề. Một khi một chiến lược giải quyết vấn đề đã được phát hiện, có thể cần có kỹ năng để áp dụng chiến lược đó, và kỹ năng suy luận cũngcần thiết để đánh giá sự tiến triển. Những người lão luyện rõ ràng giỏi hơn trong việc nhận ra hình thái, nhớ được quy tắc liên quan và loại trừ các chiến lược đi vào ngõ cụt. Nhưng người lão luyện cũng có thể thất bại khi giải quyết vấn đề chính vì họ sử dụng cùng chiến lược và nguyên tắc đã dùng để giải quyết các vấn đề trước đó. Việc phát triển một *lối mòn tư duy (mental set)* giúp chúng ta không phải mỗi lần lại "tái phát minh bánh xe" nhưng khiến chúng ta chậm hơn khi đối mặt với những loại

khó khăn mới. Điều khó tin là người thành thạo cũng có thể trở nên rất mù mờ (xem ô số 10).

Ô số 10. Lối mòn tư duy

Các sinh viên đại học được cho xem một loạt tấm thẻ trên đó viết hai ký tự A và B, và được yêu cầu xác định trình tự "đúng" của chúng (chẳng hạn ký tự ở bên trái nên được chọn ở thẻ thứ nhất, ký tự bên phải nên được chọn ở thẻ thứ hai). Sau khi bài tập "xác định trình tự" *(position sequence)* đã được giải quyết, kiểu bài tập được thay đổi sao cho việc chọn ký tự A luôn đúng và việc chọn ký tự B luôn sai. Trong 100 lần thử, 80% sinh viên không thể giải quyết vấn đề không đáng kể này, và không ai trong số những người không thể giải quyết vấn đề đã chọn giải pháp đúng trong số sáu khả năng.

Levine (1971)

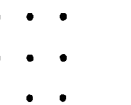
Cố định về mặt chức năng (functional fixedness), nghĩa là suy nghĩ về các đối tượng chỉ căn cứ theo chức năng của chúng, cũng là một lối mòn tư duy. Phong bì là thứ để bỏ thư vào thay vì là thứ đựng đường khi đi dã ngoại. Việc giải quyết bài toán đường đòi hỏi nghĩ về phong bì theo những cách mới mẻ và sáng tạo. Sự sáng tạo đã được đánh giá theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn kiểm nghiệm mức độ mọi người suy nghĩ theo hướng *phân kỳ*, nghĩa là khám phá tự do các ý tưởng và phát sinh nhiều giải pháp, hay

theo hướng *hội tụ*, nghĩa là đi theo một tập hợp các bước đi có vẻ đồng quy về một giải pháp đúng cho vấn đề. Càng nghĩ được nhiều ứng dụng cho những đối tượng thông thường, chẳng hạn như một viên gạch xây nhà, những người như vậy được cho là càng sáng tạo. Sự sáng tạo có thể được sử dụng theo nhiều cách. Người sáng tạo là những người giỏi hơn người khác trong việc hợp lý hoá hành động của họ, và người ta cũng thấy họ lừa dối nhiều hơn.

Chúng ta biết rằng sự sáng tạo hiện diện từ khi còn rất nhỏ. Các em bé có thể sử dụng những khái niệm quen thuộc theo kiểu mới và giàu tưởng tượng, và những môi trường thuận lợi cho tư duy độc lập nhưng an toàn sẽ làm tăng sự sáng tạo. Sự sáng tạo có vai trò quan trọng trong nghệ thuật, khoa học và nó có thể trao những lợi thế thích nghi bằng cách cổ vũ óc sáng tạo cần

Ô số 11. Bài toán đố 9 điểm

Sử dụng không quá bốn đường thẳng và không nhấc bút khỏi giấy, hãy kết nối tất cả những điểm trong sơ đồ dưới đây.



Xem lời giải ở ô số 13.

thiết trong những điều kiện không ngừng thay đổi. Nó đòi hỏi sự linh động trong tư duy và một năng lực bước ra khỏi ranh giới (xem ô số 11), và điều ngạc nhiên là ở một số người, nó chỉ tương quan rất ít với trí thông minh. Để có sự sáng tạo, những đặc điểm như không theo lề thói, tự tin, tò mò, bền bỉ ít nhất cũng quan trọng như trí thông minh.

Truyền đạt: Để người khác hiểu

Hai hệ thống được trình bày trong chương này không tránh khỏi tác động đến những cách chúng ta truyền đạt. Đa phần thời gian, chúng ta được dẫn dắt bởi những cảm tưởng từ sự suy nghĩ nhanh chóng và dễ dàng của hệ thống 1, nên sự truyền đạt sẽ hiệu quả hơn nếu nó thu hút được sự chú ý, chẳng hạn sử dụng những cách diễn đạt hay gieo vần đơn giản, hoặc sử dụng màu sáng để viết. Nó cũng rơi vào những sai lệch tương tự. Mọi người sẽ đáp ứng theo kiểu khác nhau với yêu cầu thanh toán hoá đơn tín dụng tuỳ vào điểm neo được nêu ra. Đề xuất một mức thanh toán tối thiểu thấp dẫn tới việc mọi người trả ít hơn so với đề xuất một mức thanh toán tối thiểu cao, kết cục dẫn tới tổng thanh toán thực tế thấp hơn. Điểm neo hoặc mức thanh toán tối thiểu được đề xuất càng cao, người ta

càng trả nhiều, và cơ hội họ thanh toán toàn bộ hoá đơn càng lớn.

Những quá trình bên dưới sự suy nghĩ rõ ràng tác động đến hiểu biết và hành vi của chúng ta. *Thuyết tương đối về ngôn ngữ* nói rằng ngôn ngữ thúc đẩy các thói quen cảm nhận cũng như tư duy, và những quan điểm khác nhau về thực tại được phản ánh trong những ngôn ngữ khác nhau: người Eskimo được cho là có nhiều từ khác nhau để chỉ tuyết. Tuy nhiên, tuyên bố này đã được Steven Pinker mô tả là trò lừa từ vựng của người Eskimo, nhưng không có bằng chứng củng cố nào đằng sau nó. Chúng ta có thể hiểu những phân biệt có trong các ngôn ngữ khác với của chúng ta, nhưng chỉ riêng thông tin về ngôn ngữ không đủ chứng minh điều trên. Thí nghiệm trong ô số 12 cho thấy sự kết hợp giữa suy nghĩ rõ ràng, quan sát chính xác và nhận thức về văn hoá có thể giúp đưa ra câu trả lời cho những câu hỏi ấy như thế nào.

Những điểm kết luận

Nghiên cứu về các kỹ năng nhận thức liên quan đến suy nghĩ, lý luận và truyền đạt vẫn đang mở rộng, chẳng hạn tập trung vào sự hình thành và phát triển những năng lực này, những vấn đề phát sinh với chúng, sự tương tác giữa

chúng, những hoạt động gắn liền với chúng trong não. Có lẽ điểm cần nhấn mạnh là, để hoạt động tốt và thích ứng trong quá trình tiến tới, chúng ta cần đạt được sự cân bằng giữa việc biết khi nào bập vào một hành động và khi nào dừng lại để suy nghĩ. Nếu hoàn toàn dựa vào logic như một cái máy tính, chúng ta sẽ không thể thích ứng linh hoạt với những phức tạp và bất trắc của đời sống. Vì vậy, vẫn có một số khía cạnh trong đó năng lực của chúng ta có vẻ siêu việt hơn năng lực của những máy móc dùng trí tuệ nhân tạo, dù máy móc có thể có bộ nhớ lớn hơn và khả năng kiểm chứng giả thuyết nhanh hơn chúng ta. Chẳng hạn, chúng ta có những cảm giác và ý nghĩ giúp hiểu được tại sao chúng ta làm những gì đang làm.

Ô số 12. Ngôn ngữ có tác động đến sự thu nạp các kỹ năng tâm trí?

Trẻ em nói các ngôn ngữ châu Á luôn giỏi toán hơn trẻ em nói tiếng Anh, và những từ chỉ con số của chúng phản ánh một hệ thống cơ số 10 (ví dụ số 12 được gọi là "mười-hai")[1]. Những trẻ em lớp 1 từ ba nước châu Á và ba nước phương Tây được yêu cầu xếp thành

[1] Tiếng Anh có một từ cụ thể để chỉ số 12 (twelve), không liên quan gì đến "mười" và "hai". (ND)

đống những khối xanh chỉ 10 đơn vị (hàng chục) và khối trắng chỉ 1 đơn vị để minh hoạ một con số cụ thể. Nhiều trẻ em châu Á xếp được hai phương án đúng cho mỗi số hơn trẻ em phương Tây. Trẻ em châu Á dùng nhiều hơn trẻ em châu Âu hai khối 10 đơn vị, và trẻ em phương Tây sử dụng nhiều khối 1 đơn vị hơn trẻ em châu Á.

Kết luận: những khác biệt về ngôn ngữ có thể tác động đến kỹ năng toán học.

Bằng chứng càng được củng cố bởi phát hiện rằng những trẻ em nói cả ngôn ngữ châu Á và tiếng Anh cũng ghi điểm cao trong các thí nghiệm toán học hơn những trẻ em chỉ nói tiếng Anh.

Miura và các đồng nghiệp (1994).

Ô số 13. Đáp án

Lời giải cho bài toán gậy và bóng: 5 cent

Lời giải cho bài toán nối chín điểm, ô số 11: Bài toán này chỉ có thể được giải bằng cách kéo một số đường thẳng ra ngoài ranh giới ô vuông do các điểm định ra, hoặc bằng cách phá vỡ "ranh giới" theo một kiểu khác, chẳng hạn cắt các điểm thành ba hàng và sắp xếp chúng thành một đường thẳng liên tục.

Tại sao chúng ta làm những gì đang làm? Động cơ và cảm xúc

Những điều chúng ta cảm nhận không chỉ tô điểm cho trải nghiệm hay tạo ra khung cảnh xúc cảm mà chúng ta trải qua. Chúng còn phục vụ một mục đích. Chúng tạo nên sự thúc đẩy hành động, và chúng ta thường giải thích hành động của mình dựa theo những gì chúng ta cảm nhận ở thời điểm đó: Tôi đấm vào bàn vì tức giận, tránh nói vì thấy hoảng sợ, hoặc kiếm cho mình một đồ uống vì khát. Động cơ (đói, khát, tình dục) quyết định mục tiêu mà tôi cố gắng hướng tới, và cảm xúc (hạnh phúc, vỡ mộng, tuyệt vọng) phản ánh những gì tôi cảm nhận trong quá trình đó. Trong những chương

trước, chúng ta đã xem xét cách não tiếp nhận, lưu trữ và sử dụng thông tin thu thập được từ thế giới bên ngoài để tri giác, chú ý, học hỏi, nhớ, suy nghĩ... Nhưng tất nhiên, não là một phần không tách rời của cơ thể, và cơ thể là nơi chúng ta có những cảm giác song hành với động cơ và cảm xúc. Khỏi phải nói, chúng ta không nhận biết nhiều về hoạt động thần kinh đang diễn ra khi bị khuấy động bởi cảm giác, cũng không ý thức nhiều về những kiểu tương tác giữa chúng trong các tiến trình tri giác và nhận thức. Tuy nhiên, những tiến trình *xúc cảm* này giúp giải thích tại sao chúng ta làm điều mình làm. Tất cả những hoạt động diễn ra trong não đã tiến hoá sao cho khi vận hành ổn thoả, chúng giúp ta có được điều mình muốn và tránh những gì không muốn. Vì vậy, động cơ và cảm xúc tác động đến cách hành xử của chúng ta - dù đó là thực hiện hành động hoặc quyết định không hành động.

Động cơ: Những thúc đẩy và kích động

George Miller định nghĩa động cơ là: "Tất cả những thúc đẩy và kích động về sinh học, xã hội hoặc tâm lý, đánh bại sự lười biếng và khiến chúng ta hành động một cách hăm hở hoặc miễn cưỡng". Có nhiều động cơ đằng sau hành động của chúng ta: cơn đói là một động cơ sinh học, sự chấp

nhận là một động cơ xã hội, sự tò mò là một động cơ tâm lý. Nên động cơ là vấn đề phức tạp. Chẳng hạn, cơn đói được quyết định bởi cả nhân tố bên ngoài lẫn bên trong: bởi mùi của bánh mì mới nướng, và bởi sự trống rỗng của dạ dày. Nếu đói, tôi tìm thức ăn, càng đói tôi càng tích cực đi tìm hơn và tìm lâu hơn. Cơn đói quyết định phương hướng, cường độ và sự dai dẳng trong hành vi của tôi, nhưng nó không quyết định mọi khía cạnh trong hành vi ăn của tôi. Tôi có thể tìm một thứ để ăn khi có cơn đau tim thay vì đau dạ dày, hoặc tôi vốn có thói quen như vậy khi trở về nhà.

Cơ sở để hiểu những phức tạp của động cơ là nhận ra rằng sự vận hành của nó đã tiến hoá để giúp chúng ta tối thiểu hoá sự khổ sở về cơ thể và tối đa hoá sự dễ chịu - đây là một điều chúng ta thực hiện với sự giúp đỡ của cơ chế củng cố (xem chương 3). Nếu tôi ăn khi không vui cũng như khi đói, đó là vì nó làm tôi cảm thấy tốt hơn. Kinh nghiệm riêng của tôi về những ngẫu nhiên có vai trò củng cố khiến tôi cho rằng đích của việc giảm sự khổ sở do không vui hay do cơn đói là sự thoả mãn (hay dễ chịu) do ăn. Vì vậy, những tín hiệu về phần thưởng có thể đóng vai trò cốt lõi trong những giải thích về hành vi, hay những giải thích về thay đổi trong hành vi.

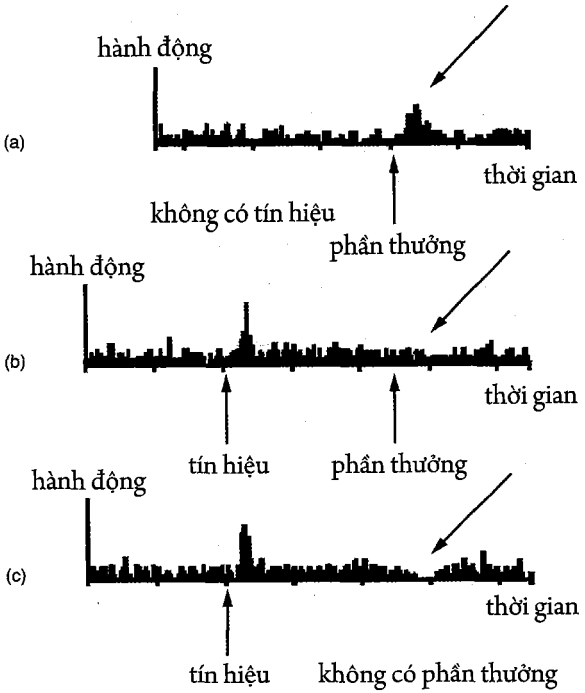
Những quá trình quyết định các phản ứng với tín hiệu phần thưởng là những quá trình căn

bản, và chúng có nền tảng sinh học trong não. Các tế bào thần kinh ở não giữa sẽ giải phóng chất dẫn truyền thần kinh dopamine, và chúng báo hiệu "phần thưởng" bằng cách trở nên tích cực hoạt động hơn ngay sau một phần thưởng, chẳng hạn nhận được thức ăn hoặc đồ uống đem lại sự thoả mãn. Tuy nhiên, não hoạt động theo cách tương đối phức tạp hơn, sử dụng năng lực của nó để lấy toàn bộ kinh nghiệm quá khứ làm cơ sở cho những dự đoán về tương lai. Những tính toán mà nó tạo ra theo *giả thuyết về dự đoán xúc cảm (affective prediction hypothesis)* tương tự như những gì được mô tả về các tiến trình tri giác ở chương 2, và chúng được minh hoạ trong nghiên cứu mà chúng ta trình bày sau đây. Những hình thái hoạt động thần kinh đã trải qua trong quá khứ được mã hoá và lưu trữ, từ đó chúng quyết định những kỳ vọng về tương lai, và chúng phản ứng nhạy cảm với việc các kỳ vọng ấy có được đáp ứng hay không.

Hoạt động của các tế bào giải phóng dopamine được ghi nhận trong một thí nghiệm kết hợp một tín hiệu (chớp sáng) với một lần xịt nước trái cây vào miệng một con khỉ. Các tế bào đáp ứng ngay lập tức với việc xịt nước trái cây (có tính chất phần thưởng). Sau một thời gian, cũng những tế bào ấy bắt đầu phản ứng sớm hơn, ngay sau chớp sáng báo hiệu sắp có nước trái cây. Về sau,

hoạt động ở tế bào xảy ra trước và mang tính dự đoán phần thưởng thay vì phản ứng với nó. Khi chớp sáng tiếp tục nhưng con khỉ không được xịt nước trái cây, hoạt động ở các tế bào giải phóng dopamine giảm xuống. Giả thiết ở đây là, thông tin từ những thay đổi trong hoạt động của loại tế bào này cho thấy khi nào có sai lầm trong việc dự đoán phần thưởng. Nếu phần thưởng đến bất ngờ hoặc không hề xuất hiện, dự đoán là sai và tín hiệu từ tế bào cũng thay đổi tương ứng. Chúng phản ứng nhiều hơn nếu phần thưởng được trao và ít hơn nếu không được trao, bằng cách ấy chúng cung cấp thông tin về điều nên kỳ vọng ở tương lai. Chi tiết của thí nghiệm được trình bày trong hình 10, minh hoạ những hình thái khác nhau trong hoạt động tế bào.

Các quan sát như trên gợi ý rằng mọi trải nghiệm, mọi sự việc, đối tượng và nơi chốn mà chúng ta bắt gặp đều gắn liền với một giá trị cụ thể, được phản ánh trong hoạt động của những tế bào não giải phóng dopamine cụ thể. Giá trị của điều gì đó cho chúng ta sẽ quyết định chúng ta có thích nó không, có bị thúc đẩy để tìm kiếm nó không, có thực hiện hành động để giành được nó không. Một vài thứ chúng ta tìm kiếm vốn đã có giá trị với mọi loài, như giấc ngủ, thức ăn, không khí, nước và sự giao cấu, và việc hành động để có được chúng là điều cần thiết cho sự sống còn.



Hình 10. Báo hiệu phần thưởng bằng các neuron dopamine. Hoạt động ở các neuron dopamine miêu tả sự sai lầm trong dự đoán phần thưởng.

(a) Không có tín hiệu nên con khỉ không biết khi nào phần thưởng sẽ đến. Phần thưởng đến bất ngờ gây ra một mức tăng hoạt động.

(b) Con khỉ biết phần thưởng sẽ đến lúc nào. Phần thưởng không gây ra sự thay đổi trong hoạt động. Nhưng con khỉ không biết khi nào tín hiệu sẽ đến. Tín hiệu bất ngờ về phần thưởng gây ra một mức tăng hoạt động.

(c) Con khỉ kỳ vọng phần thưởng sẽ đến, nhưng nó không đến. Việc thiếu phần thưởng như kỳ vọng gây ra một mức giảm hoạt động.

Di truyền và kinh nghiệm đóng góp một mức độ biến đổi nhất định trong động cơ, nhưng những *yếu tố củng cố sơ cấp (primary reinforcers)* này thường giữ lại giá trị chúng đã có được qua nhiều năm tiến hoá. Bằng năng lực đưa ra dự đoán, con người cũng như các loài vật khác có thể liên kết những gì được xem là có giá trị và những thứ khác liên quan (như chớp sáng trong thí nghiệm được mô tả ở trên), khiến cho những trải nghiệm liên quan ấy (mùi, sự việc, đối tượng, nơi chốn...) có được giá trị của riêng chúng và trở thành *những yếu tố củng cố thứ cấp (secondary reinforcers).* Một khi các yếu tố củng cố sơ cấp và thứ cấp được xác lập giá trị, chúng cũng hoạt động theo cách tương tự. Chúng ta đều trải qua quá trình quen với những phần thưởng cụ thể, chẳng hạn chúng ta không còn phản ứng nếu đã có quá nhiều một thứ tốt đẹp (sự bão hoà) và phản ứng mạnh nếu bị tước mất nó.

Điều này nói lên rằng những vùng xử lý phần thưởng của não hoạt động như một bề mặt thần kinh chung cho hành động của mọi loài. Tất nhiên đây chỉ là một phần của câu chuyện, và vẫn chưa có lý thuyết đầy đủ về động lực có thể giải thích tất cả những gì đã được biết tới về động cơ của con người. Để hiểu tại sao chúng ta làm những gì mình làm, cần bao hàm cả hai loại củng cố nhằm cho thấy giá trị của việc thoả

mãn những nhu cầu sinh lý (giúp chúng ta sống còn), cũng như giá trị của việc thoả mãn những nhu cầu ở cấp độ cao hơn, đòi hỏi những nhân tố nhận thức, chẳng hạn mong muốn được người khác ưa thích và thành công. Hai lý thuyết tương phản nhau minh hoạ con đường tư duy của các nhà tâm lý học là *thuyết thôi thúc nội cân bằng (homeostatic drive theory)* và *thuyết mục tiêu (goal theory).*

Ý tưởng căn bản trong thuyết thôi thúc nội cân bằng là, việc duy trì một môi trường bên trong không đổi một cách hợp lý là quan trọng. Bất kỳ sự xê dịch khỏi trạng thái đó - còn gọi là mất cân bằng - cũng xúi giục hành động để khôi phục trạng thái cân bằng. Hành động bị "thôi thúc" bởi cảm giác mất cân bằng, và nó tiếp diễn cho đến khi sự cân bằng đã được phục hồi, chẳng hạn các tác động sinh lý của cơn đói khiến chúng ta đi tới bếp và ăn những gì ở đó, khiến trạng thái mất cân bằng hay sự khó chịu do cơn đói gây ra giảm đi. *Thuyết giảm thiểu thôi thúc (drive reduction theory)* kết hợp những ý tưởng về củng cố vào thuyết nội cân bằng nền tảng, và chủ trương rằng những hành vi có thể làm giảm một thôi thúc - như ăn khi đói- sẽ được xem là dễ chịu, do vậy được củng cố. Động lực duy trì hành vi ấy giảm đi khi sự thôi thúc đã được thoả mãn. Vì thế, chúng ta nên ăn chậm lại

hoặc ngừng ăn khi không còn đói. Điều chúng ta thực tế làm tuỳ thuộc vào một kết hợp giữa động cơ (sự thôi thúc của cơn đói) và sự học hỏi. Một số thức ăn như chocolate dễ khiến chúng ta tiếp tục ăn dù không còn đói. Lý thuyết này giải thích khá tốt một số khía cạnh của những hình thái ứng xử phức tạp (chẳng hạn từ chối ăn nhằm thu hút sự chú ý). Trong ví dụ này, nhu cầu chú ý được thoả mãn sẽ có thể giúp tái lập hình thái ăn thông thường. Tuy nhiên, quan niệm về sự thôi thúc không áp dụng với những khía cạnh khác của hành vi, như nếm một loại nước sốt mới để không làm mất lòng. Những nhân tố xã hội, nhận thức và thẩm mỹ thúc đẩy nhiều hành vi của chúng ta, và những hành vi ấy không thể được giải thích bằng thuyết giảm thiểu thôi thúc, vì nếu vậy sẽ phải thừa nhận một thôi thúc ứng với mỗi sự việc ngẫu nhiên: một thôi thúc lắng nghe Schubert[1], một thôi thúc khác cho việc lắng nghe Miles Davis[2] hay leo lên đỉnh đồi.

Ngược lại, *thuyết mục tiêu* tìm cách giải thích tại sao chúng ta muốn làm những gì mình làm căn cứ trên các yếu tố nhận thức, và cho rằng mấu chốt đối với động cơ của một người là

---

1 Franz Schubert (1797-1828), nhạc sĩ cổ điển người Áo.

2 Miles Dewey Davis III (1926-1991), nhạc sĩ jazz và nhạc công trumpet người Mỹ.

điều họ đang cố gắng thực hiện một cách chủ ý, tức mục tiêu của họ. Thuyết này chủ trương rằng người ta sẽ làm việc chăm chỉ hơn và sử dụng nhiều phương kế hơn khi mục tiêu khó đạt hơn, và mục tiêu càng khó đạt, mức độ thực thi càng cao. Một thí nghiệm kiểm chứng lý thuyết này trong môi trường làm việc được mô tả ở ô số 14.

Trong 90% những nghiên cứu liên quan, việc đặt ra mục tiêu cho thấy cải thiện hiệu quả công việc, và điều này càng dễ xảy ra dưới những điều kiện sau đây: mọi người chấp nhận mục tiêu đặt ra, họ được báo cho biết về tiến triển của công việc, họ được thưởng vì đạt mục tiêu, họ có năng lực đạt được mục tiêu, và họ được hỗ trợ, khuyến

Ô số 14. Nỗ lực hết sức

Giả thuyết: Những người được giao mục tiêu khó nhất sẽ thể hiện tốt nhất.

Phương pháp: Các công nhân được giao nhiệm vụ cắt và vận chuyển gỗ, làm việc theo ba nhóm nhỏ. Nhóm "nỗ lực hết sức" không được giao mục tiêu nào; nhóm "được phân công" được giao một mục tiêu khó khăn định trước; và nhóm "tham gia quyết định" được yêu cầu đặt ra mục tiêu khó khăn cụ thể cho chính mình.

Kết quả: Nhóm "nỗ lực hết sức" đã vận chuyển 1,3 khối gỗ một giờ, nhóm "được phân công" thực hiện 1,5 khối và nhóm "tham gia quyết định" thực hiện gần 1,6 khối.

khích một cách phù hợp bởi những người chịu trách nhiệm. Những khám phá này đã được áp dụng hiệu quả trong môi trường làm việc, dù chúng ta vẫn cần biết tại sao một số nhân viên đặt mục tiêu cao hơn người khác, và các động lực được huy động bởi việc đặt ra một mục tiêu tương tác với các động lực khác (sinh lý, xã hội...) như thế nào. Kết quả nghiên cứu trong lĩnh vực này có thể đem lại nhiều ứng dụng thực tiễn, như giúp động viên mọi người học hỏi và làm việc, hiểu và xử lý những khó khăn trong các phương pháp thuyết phục, chẳng hạn những khó khăn dẫn tới sự trì trệ và những khó khăn trong việc ăn kiêng.

Cảm xúc

Trong khi động cơ quyết định mục tiêu của chúng ta, cảm xúc lại phản ánh những gì chúng ta cảm thấy khi thành công hoặc thất bại trong việc hướng tới mục tiêu. Mọi kiểu cảm giác đều có thể xuất hiện trong quá trình thực hiện: trước, trong hoặc sau đó, và những cảm giác này là sản phẩm của một bề mặt thần kinh dành cho hành động, khiến nhiều nhà tâm lý học quan tâm tìm hiểu (ít nhất) từ thế kỷ 19. Đây là một lĩnh vực đầy phức tạp, một phần vì các thành phần khác nhau của cảm xúc không phải trước

sau luôn tương quan với nhau. Năm thành phần của cảm xúc gồm *sinh lý* (thay đổi trong nhịp tim và huyết áp), *biểu cảm* (cười, cau mày, ngồi sụp xuống ghế), *hành vi* (nắm chặt tay, chạy đi), *nhận thức* (cảm nhận một mối đe doạ, nhớ lại một mất mát, nghĩ về một điều dễ chịu) và *trải nghiệm* (phức hợp những cảm giác trải qua). Tôi có thể cười khi tôi buồn và cảm thấy sợ hãi trước khi nhận thức về một mối đe doạ, và sự thiếu tương quan này nói lên rằng cảm xúc không thể được nghiên cứu hoặc hiểu đúng bằng cách đo lường một thành phần bất kỳ trong các cấu phần của nó. Một nhân tố khác khiến mọi thứ phức tạp hơn là hai tiến trình độc lập cùng góp phần quyết định trải nghiệm chủ quan của cá nhân: mức độ khuấy động quyết định cường độ của cảm giác, trong khi các nhân tố bối cảnh và nhận thức quyết định giá trị (tích cực hay tiêu cực) và bản chất thực sự của nó.

Nghiên cứu liên văn hoá và liên loài được khởi xướng bởi Charles Darwin đã cho thấy những biểu cảm nét mặt gắn liền với sợ hãi, giận dữ, buồn, ngạc nhiên, ghê tởm và vui mừng là đủ giống nhau để được nhận ra ở những người từ nhiều nhóm dân tộc khác nhau và trong một số loài vật (hình 11). Tuy nhiên, người ta đã phát hiện thấy tại cấp độ trải nghiệm, sự đa dạng cảm xúc là lớn hơn nhiều so với cấp độ sinh lý hay biểu

cảm, chẳng hạn có bao nhiêu người muốn biểu lộ bản thân và những tình huống khuấy động họ thì có bấy nhiêu kiểu cười và cau mày. Không những thế, các cảm xúc phức tạp còn khó nhận ra chính xác, chẳng hạn những cảm xúc như tội lỗi hay xấu hổ thường bị tác động mạnh bởi những nhân tố nhận thức như chúng ta nghĩ gì về bản thân, chúng ta nghĩ người khác nghĩ gì, cũng như bởi các nguyên tắc xã hội đã được hấp thu. Bên cạnh đó, chúng ta thường trải qua sự pha trộn về cảm xúc thay vì những trạng thái không pha tạp. Dù có những khía cạnh chung về cảm giác, chẳng hạn bạn và tôi đều cảm thấy buồn, có thể nhận ra nó ở người khác và nói về nó, nhưng trải nghiệm

Hình 11. Một cảm xúc nguyên sơ có thể được nhận ra ở một miệng máng xối hình đầu người tại Oxford.

buồn của chúng ta sẽ khác nhau. Ý nghĩa của nó đối với tôi và cách tôi biểu lộ được quyết định bởi mức độ nó khớp vào thế giới của tôi ngay lúc này, bởi những kinh nghiệm, ký ức, suy nghĩ và phản ứng trong quá khứ, và bởi người khác đã phản ứng với nỗi buồn của tôi trong những lần trước như thế nào, hay nói khác đi, bởi hình thái kích thích trong tế bào não, nói lên những kỳ vọng và dự đoán được rút ra từ trải nghiệm cá nhân. Nếu người khác đã bảo tôi đi chỗ khác và đừng làm phiền họ, tôi có thể che giấu nó hoặc thấy khó nói chuyện về nó. Một khảo sát về những tương tác giữa cảm xúc, cảm giác cơ thể và nhận thức cho chúng ta biết nếu cảm xúc do một sự việc gây ra mới đây được biểu lộ (bằng hành vi hoặc lời nói), sự việc ấy được ghi nhớ tốt hơn so với khi cảm xúc chỉ được trải qua mà không được biểu lộ. Dường như chính hành động biểu lộ cảm xúc đã tạo ra một dấu vết mạnh hơn trong trí nhớ (nhận thức) - hay nói ngược lại, sự chịu đựng cản trở trí nhớ về những sự kiện cảm xúc.

Có nhiều cách để hiểu sự tương tác giữa ý nghĩ và cảm giác. Theo lý thuyết cảm xúc của James-Lange đã có hơn 100 năm, những thay đổi trong phản ứng cơ thể là cần thiết cho trải nghiệm cảm xúc, vì vậy nỗi buồn sinh ra từ sự khóc lóc và nỗi sợ hãi sinh ra từ sự bỏ chạy thay vì ngược lại. Điều này nghe có vẻ phản trực giác,

bởi mọi người có khuynh hướng tin rằng họ cảm thấy buồn vì những gì đã xảy ra với họ, hoặc vì những gì họ đang nghĩ hay nhớ tới. Trong thế kỷ này, người ta đã nhận dạng và đo lường được những thay đổi (thần kinh) nhỏ trong cơ thể, cho thấy sự khuấy động cơ thể và những cảm giác gắn liền với động cơ và cảm xúc đã tương tác với nhận thức, kinh nghiệm chủ quan và hành vi. Những nghiên cứu thần kinh - tâm lý tinh vi đã tiết lộ cách thức vận hành của não ở mức độ đủ chi tiết để xác định rõ "cấu trúc chức năng" có vai trò liên kết nhận thức với cảm xúc. Nhiều hoạt động thần kinh được phát sinh tự động mà chúng ta vẫn chưa nhận biết được. Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã chứng minh rằng chúng ta cần 200 đến 350 phần nghìn giây (*ms: milisecond*) để ý thức về những thông tin giác quan sắp đến. Nghiên cứu về nhận diện khuôn mặt cho thấy trong vòng dưới 200 phần nghìn giây, chúng ta có thể phân biệt một khuôn mặt với hình ảnh không phải khuôn mặt, và xếp loại nó là vui, buồn hay trung tính. Vì thế, thông tin về xúc cảm là một trong những cấu phần căn bản được đưa vào mọi hoạt động của tâm trí, và nó kết nối với những tiến trình cảm nhận, chú ý, học hỏi, nhận thức được mô tả trong các chương trước. Chúng ta biết rằng não nắm bắt những quy luật thống kê, học cách phân biệt điều quen

thuộc với điều mới mẻ, đưa ra dự đoán và học từ những sai lầm. Giờ đây, chúng ta biết rằng hoạt động trong những phần não liên quan đến cảm xúc và động cơ được tổ chức theo những nguyên tắc chung tương tự.

Các lý thuyết thành công đều đưa ra lời giải thích làm thế nào chúng ta biết tình huống mình đang rơi vào là nguy hiểm, kích thích hay an toàn, cũng như mô tả về những gì đang xảy ra trong não. Một cách tiếp cận khác đối với vấn đề này đã được làm rõ trong *thuyết gán nhãn nhận thức (cognitive labelling theory)* hay *thuyết hai nhân tố (two factor theory).* Theo lý thuyết này, trải nghiệm cảm xúc được quyết định bởi một kết hợp giữa sự khuấy động về sinh lý và sự *gán nhãn* hay diễn giải những cảm giác được trải qua trong sự khuấy động ấy. Để kiểm chứng lý thuyết này, những thí nghiệm khéo léo đã được thiết lập, bao gồm thay đổi một số thành phần của cảm xúc trong khi giữ những thành phần khác không đổi như được mô tả trong ô số 15. Kết quả từ những thí nghiệm cho thấy những gì chúng ta trải qua bị chi phối lớn bởi các nhân tố nhận thức như: chúng ta biết gì về một tình huống, chúng ta diễn giải ra sao những điều xảy ra với chúng ta bên trong và bên ngoài, và tất nhiên, chúng ta đã học và đã nhớ những gì về tình huống như vậy trong quá khứ.

Ô số 15. Tôi có biết những gì tôi cảm thấy?

Mục đích: Tìm xem điều gì sẽ xảy ra khi mọi người có những triệu chứng khuấy động về sinh lý tương tự nhau nhưng trải nghiệm cảm xúc trong những tình huống khác nhau.

Phương pháp: Một số người tham gia nghiên cứu được nói rằng họ đang tham gia vào một thí nghiệm về những tác động của một loại vitamin mới lên kỹ năng thị giác, và được tiêm adrenaline (có tác dụng khuấy động về sinh lý); những người khác được tiêm dung dịch muối. Chỉ một số trong những người được tiêm adrenaline được báo cho biết chính xác về những tác động của nó. Trong khi chờ thuốc phát huy tác dụng, những người tham gia được đưa vào một tình huống nhằm tạo ra sự phấn chấn hoặc giận dữ (sử dụng một con rối).

Kết quả: Sau thời kỳ chờ, báo cáo về cảm xúc của những người tham gia cho thấy nó phản ánh tâm trạng được con rối biểu lộ và rõ ràng bị ảnh hưởng bởi những nhân tố xã hội và nhận thức. Những người được tiêm adrenaline nhưng không được thông báo chính xác về tác động của nó là những người nhiều cảm xúc nhất. Họ là những người dễ có xu hướng nói rằng mình cảm thấy khá vui hoặc khá bực tuỳ theo những gì con rối đã biểu lộ. Những người được thông báo chính xác đã phản ứng ít mãnh liệt hơn trước hành vi của con rối, và có vẻ gán những gì họ trải qua ít nhất phần nào do thuốc được tiêm vào.

Kết luận: Nhận thức của chúng ta về tình huống mình đang rơi vào sẽ tác động đến cảm xúc mà chúng ta thực sự cảm thấy, nhưng trạng thái sinh lý mới thực sự *quyết định mức độ mãnh liệt trong cảm xúc của chúng ta.*

Schachter và Singer (1962).

Bất chấp những khiếm khuyết trong các thí nghiệm thời đầu, thuyết gán nhãn nhận thức đã có một tác động lớn, và nghiên cứu sau này về những khía cạnh nhận thức của cảm xúc đã đóng góp nhiều cho việc tìm hiểu sự khổ sở về cảm xúc và phát triển các phương pháp điều trị tâm lý. Những trị liệu nhận thức - hành vi, đặc biệt cho trầm cảm và lo âu, được dựa trên ý tưởng rằng suy nghĩ, cảm giác và hành vi có liên hệ mật thiết với nhau đến nỗi sự thay đổi một yếu tố sẽ làm thay đổi những yếu tố kia. Vì khó có thể trực tiếp thay đổi cảm giác, nên các trị liệu nhận thức - hành vi cố gắng thay đổi chúng một cách gián tiếp thông qua dùng trị liệu để thay đổi suy nghĩ, tìm ra những kiểu nhìn nhận mới đối với sự vật, hoặc hình thành những quan điểm mới và kiểm chứng chúng trong thực tiễn. Chẳng hạn, trước sự kiện mất đi một mối quan hệ, diễn giải có thể là nó cho thấy tôi sẽ không bao giờ tìm được người bạn đời khác (một ý nghĩ khiến tôi buồn, làm tôi khó giao du để gặp thêm nhiều người), nhưng nó cũng có thể được diễn giải là dù cảm giác phiền muộn là điều dễ hiểu, tôi vẫn có những đặc điểm mà người bạn đời đã chia tay từng cảm thấy hấp dẫn, và tôi vẫn có thể kết bạn mới. Nói cách khác, hiểu biết về các khía cạnh nhận thức của cảm xúc đã giúp tôi hiểu hơn về những phức tạp của mối quan hệ giữa suy nghĩ, cảm giác và hành vi

nói chung. Đổi lại, điều này đã dẫn tới sự hình thành những trị liệu nhận thức - hành vi có hiệu quả rõ rệt để giúp những người đang trải qua nhiều khó khăn khác nhau về cảm xúc.

Có bằng chứng cho thấy vùng não gọi là *hệ viền (limbic system)* hoạt động như một trung tâm cảm xúc, và các cuộn chất xám (*vỏ não* và *vỏ não mới*) đã hình thành sau này do tiến hoá, qua đó đưa thêm năng lực suy nghĩ về những gì chúng ta cảm thấy bên cạnh những năng lực khác. Thông tin vào và ra hệ viền nhanh và trực tiếp, chỉ về sau mới đi tới những trung tâm nhận thức, do vậy khiến chúng ta dễ bị "đánh cướp về cảm xúc", chẳng hạn khi sự bộc phát cơn giận hay bùng nổ nỗi sợ xâm chiếm chúng ta bất kể chúng ta đã quyết định giữ bình tĩnh và kiểm soát cảm giác của mình. Trong nỗi sợ hãi cùng cực, chúng ta có thể phản ứng "theo kiểu nguyên thuỷ" bằng cách bỏ chạy, hoặc theo kiểu chín chắn hơn, giúp đỡ người khác trước. Một phản ứng nguyên thuỷ với cơn đói có thể là ăn bất cứ thứ gì có sẵn,còn một phản ứng có lý lẽ hơn là "kiềm chế" hoặc không "đầu hàng". Những ứng xử mang tính chiến lược là điều cần thiết để xử lý áp lực từ các kiểu ứng xử nguyên thuỷ, và những ứng xử ấy sinh ra tất cả những hình thức cảm xúc phức tạp, từ sự tự hài lòng cho đến sự khát khao không được thoả mãn.

Khía cạnh nguyên sơ về mặt tiến hoá của cảm xúc giải thích tại sao nó có sức mạnh gây ra sự gián đoạn suy nghĩ. Khi chúng ta có cảm xúc bực bội và phàn nàn rằng mình không thể suy nghĩ bình thường được nữa, thực tế chúng ta hoàn toàn đúng. Thuỳ não trước đóng vai trò quan trọng trong trí nhớ hoạt động, chúng không thể vận hành tốt khi kích thích trong hệ viền chiếm ưu thế và đòi hỏi toàn bộ sự chú ý của chúng ta. Quan sát này tập trung vào những nỗ lực của nhà tâm lý học nhằm tìm ra biện pháp kiểm soát cảm xúc, và nó có nhiều ứng dụng thực tiễn như giúp thay đổi thái độ về những đứa trẻ xao nhãng và học chậm. Những đứa trẻ bị âu lo và phiền muộn sẽ thấy khó học do chúng có mức độ khuấy động cảm xúc cao, và năng lực học tập ở trường của chúng có thể được cải thiện bằng cách chú trọng gỡ bỏ sự âu lo cũng nhiều như hoặc nhiều hơn việc tăng cường dạy dỗ.

Trong nhiều năm, các nhà tâm lý học thực nghiệm đã ít chú ý một cách hệ thống tới cảm giác, họ cho rằng sự giải thích hữu hiệu về hành vi của con người nhiều khả năng sẽ được tìm thấy ở nơi khác. Thật ra, đôi lúc chúng ta nói như thể cảm giác xen vào giữa, hoặc phàn nàn rằng chúng cản trở hành vi đáng ra dựa trên lý trí của chúng ta, và một số nhà tâm lý học dường

như đã cho rằng cảm giác đúng ra thuộc lĩnh vực của bác sĩ, bởi hiểu biết của họ về cảm giác được định hướng bởi những phẩm chất cá nhân như sự nhạy cảm và năng lực cảm thông, cũng như bởi kiến thức của họ về những khía cạnh mang tính khoa học hơn của tâm lý học. Tuy nhiên, quan điểm này không xem trọng đúng mức chức năng tiến hoá của động cơ và cảm xúc.

Sự sợ hãi khiến chúng ta bỏ chạy, sự giận dữ khiến chúng ta tấn công. Tất nhiên, các cảm giác như giận dữ có thể đưa chúng ta vào cũng như ra khỏi rắc rối, nhưng nếu không có chúng, chúng ta có thể khiến bản thân rơi vào rủi ro. Chúng ta cũng có thể dựa vào chúng để định ra mục tiêu và sắp xếp bản thân để nỗ lực hướng tới mục tiêu. Người ta đã lập luận rằng có một thứ gọi là trí tuệ cảm xúc - một phẩm chất thay đổi giữa mọi người và có thể được sử dụng hữu hiệu để giúp chúng ta đạt mục tiêu. Có nhiều định nghĩa về trí tuệ cảm xúc, ít nhiều chú trọng vào sự tự nhận biết bản thân cũng như năng lực cảm nhận về người khác, và người ta vẫn chưa rõ nó miêu tả một nét tính cách có trước hay một năng lực có thể đạt được. Có giả thuyết cho rằng cấp độ trí tuệ cảm xúc cao hơn sẽ dẫn tới sự điều chỉnh tốt hơn về mặt xã hội và sức khoẻ tâm thần tích cực, nhưng vẫn chưa có bằng chứng xác thực cho giả thuyết này.

Nói tóm lại, nghiên cứu về động cơ và cảm xúc đã góp phần vào những lĩnh vực lâm sàng rất khác nhau, từ lĩnh vực lâm sàng của phân tâm học và trị liệu nhân văn hay trị liệu nhận thức - hành vi, đến sự phát triển các chương trình cho người cần giúp đỡ để điều độ hành vi ăn uống, điều độ hành vi tình dục hay khắc phục những hành vi nghiện ngập như hút thuốc hoặc đánh bạc. Sự đóng góp của nó là ở chỗ, để nghiên cứu về cảm giác và trả lời câu hỏi tại sao chúng ta làm những gì đang làm, nó đã cho thấy việc tìm hiểu bằng nhiều hệ thống tương tác lẫn nhau là cần thiết, như thể chất, nhận thức, xúc cảm, hành vi và văn hoá xã hội. Sự phức tạp này nói lên rằng vẫn còn nhiều điều phải học hỏi.

Hiểu biết tăng lên của chúng ta về sự tương tác giữa khuấy động cảm xúc và năng lực chú ý, học hỏi và ghi nhớ đã có một số ứng dụng thực tiễn. Chẳng hạn, tại Anh, toà án hiện không chấp nhận những bằng chứng được thu thập từ máy phát hiện nói dối bởi nó chỉ đo lường một thành phần của cảm xúc, do vậy không đáng tin cậy. Sự phức tạp của lĩnh vực này có vẻ giải thích tại sao vẫn có những tranh luận xoay quanh các vấn đề quan trọng như tác động của việc xem những cảnh bạo lực trên truyền hình và câu hỏi liệu nên kiềm chế cơn giận hay biểu lộ nó.

Liệu có một hình thái định sẵn? Tâm lý học phát triển

Con đường phát triển rõ ràng nhất của mọi người là về thể chất: biến đổi từ những em bé nhỏ xíu, bất lực thành những người lớn ít nhiều có năng lực. Tất nhiên, chúng ta liên tục thay đổi trong suốt cuộc đời, nhưng ở đây chúng ta tập trung chủ yếu vào sự phát triển đầu đời, hay vào những thay đổi cho đến lúc trưởng thành. Các nghiên cứu tâm lý học trong lĩnh vực này đã tiết lộ những hình thái phát triển điển hình, và kết quả nghiên cứu được sử dụng cho những mục đích như dự báo tác động của các kinh nghiệm đầu đời lên hành vi sau này, khuyên cha mẹ nên trông đợi điều gì ở con cái tại những lứa tuổi khác nhau, xác định chắc chắn khi nào sự phát triển không diễn tiến như

bình thường, và trù liệu những cơ hội phù hợp nhằm tối đa hoá tiềm năng phát triển (như cải thiện những tác động của bất lợi xã hội lên sự giáo dục).

Tâm lý học phát triển quan tâm tìm hiểu những thay đổi nào xảy ra theo lứa tuổi, và những thay đổi ấy diễn ra như thế nào - hay nói khác đi, tìm hiểu *quá trình* phát triển. Có hai câu hỏi với tầm quan trọng đặc biệt khi nhìn vào quá trình phát triển. Thứ nhất, sự phát triển diễn ra theo các giai đoạn, hay nó là một quá trình liên tục hơn hoặc biến động hơn? Thứ hai, sự phát triển được quyết định về mặt sinh học bởi "tự nhiên" (tiến trình trưởng thành về thể chất được định sẵn theo di truyền) hay bị tác động bởi những hoàn cảnh môi trường ("sự nuôi nấng")? Khái niệm phát triển theo từng giai đoạn nói lên rằng mọi người trải qua cùng các giai đoạn theo cùng trình tự, chỉ đạt đến giai đoạn sau bằng cách trải qua những giai đoạn trước. Rõ ràng việc đạt được kỹ năng căn bản trước các kỹ năng phức tạp là điều thiết yếu, và những giai đoạn phát triển căn bản được phản ánh trong các thuật ngữ "ấu nhi", "thiếu niên" và "người lớn". Nhưng liệu có những giai đoạn tinh vi hơn không? Nếu có, chúng linh hoạt đến mức nào? Quan sát cho thấy sự phát triển không phải cố định như những gì ý tưởng về các giai đoạn gợi ra, chẳng hạn hầu

hết trẻ em tập bò trước khi biết đi, nhưng một số không như vậy.

Những ngoại lệ đối với các hình thái phát triển được trông đợi khiến các nhà tâm lý học phát triển đề xuất rằng có những *thời kỳ trọng yếu* (hay ít nhất là *nhạy cảm*) trong sự phát triển của con người. Đây là những thời kỳ một số sự việc phải xảy ra, hoặc không được xảy ra, để sự phát triển được diễn tiến bình thường. Chẳng hạn, nếu một bào thai người không nhận đúng hormon trước bảy tuần tuổi thai, bé trai có thể không phát triển được cơ quan sinh dục nam và phải đợi đến khi sự dậy thì khởi động một đợt hoạt động hormon khác. Đến thời điểm ấy, có thể chúng đã phát triển một nhân dạng nữ và thấy khó điều chỉnh sang nhân dạng nam. Tương tự, học nói trôi chảy một ngôn ngữ không có trọng âm khi còn nhỏ sẽ dễ hơn khi đã lớn, và những nghiên cứu về "trẻ em hoang dã" được nuôi nấng trong môi trường không có ngôn ngữ cho thấy nếu trẻ em đến 7 tuổi vẫn chưa bắt đầu học ngôn ngữ, chúng sẽ gặp rất nhiều khó khăn để học từ đầu.

Tầm quan trọng tương đối của các nhân tố di truyền và môi trường - hay câu hỏi tự nhiên / sự nuôi nấng - là đặc biệt xác đáng đối với tâm lý học phát triển. Những tương tự trong tính cách của các cặp sinh đôi y hệt về di truyền được nuôi dạy

tách xa nhau chứng tỏ ảnh hưởng mạnh của di truyền lên sự phát triển. Tuy nhiên, rõ ràng môi trường cũng tác động lên sự phát triển, chẳng hạn tiềm năng học một ngôn ngữ nói có thể có từ lúc sinh ra (yếu tố tự nhiên), nhưng ngôn ngữ học được cụ thể là do môi trường của người đó quyết định (yếu tố nuôi nấng). Trên thực tế, môi trường - bao gồm cả những thông lệ xã hội và văn hoá - có thể ảnh hưởng không chỉ đến ngôn ngữ được học và trọng âm được sử dụng, mà cả đến tốc độ học ngôn ngữ (những đứa trẻ hay được trò chuyện sẽ tiếp nhận ngôn ngữ sớm hơn những đứa trẻ ít được trò chuyện). Sự việc còn phức tạp hơn ở chỗ có những tương tác giữa di truyền và môi trường, chẳng hạn những đứa bé có tâm tính vui vẻ sẽ khơi gợi nhiều phản ứng tích cực từ người chăm sóc, qua đó tác động đến môi trường của chúng, và đến lượt điều này lại tác động lên sự phát triển tính khí của chúng - nói ngắn gọn là những em bé vui vẻ hay cười gây ra nhiều phản ứng tích cực từ người chăm sóc hơn, vì vậy chúng càng trở nên vui vẻ và hay cười hơn.

Điều gì là bẩm sinh?

Như được đề cập ở chương 3, các em bé bẩm sinh có thiên hướng học hỏi. Chúng được sinh ra với những phản xạ hữu ích như bú và nắm,

và đến 1 tháng tuổi, chúng có thể phân biệt âm thanh để có những nếm trải ngọt ngào. Có vẻ trong tất cả mọi loài, lúc còn nhỏ đều được trang bị khả năng học hỏi những kỹ năng hữu ích, và đối với loài người, các em bé có thể được "sắp đặt sẵn" năng lực khuyến khích sự chăm sóc từ người lớn. Chẳng hạn, những em bé mới sinh có một năng lực khác thường là phân biệt âm thanh của lời nói, khiến mới 3 ngày tuổi chúng đã nhận ra và bày tỏ sự ưa thích đối với giọng của mẹ chúng. Thậm chí một số học hỏi còn xảy ra từ trong bụng mẹ, chẳng hạn em bé mới sinh phản ứng với ngôn ngữ của mẹ khác với những ngôn ngữ khác. Tuy nhiên, một tiềm năng (hay năng lực) "bẩm sinh" có thể dẫn dắt và tạo điều kiện cho sự học hỏi sau này. Thí nghiệm mô tả trong ô số 16 gợi ý rằng trẻ em được sinh ra với năng lực tổ chức và diễn giải luồng kích thích giác quan mà chúng trải qua, cứ như thể chúng đang sử dụng một số nguyên lý cảm nhận sơ khai (giống như những gì được mô tả ở chương 2).

Tương tự, nghiên cứu gần đây cho thấy các em bé chưa chắc đã hồn nhiên như vẻ bề ngoài. Người ta đã nghĩ trẻ em không hiểu rằng người lớn có thể có một quan điểm khác ("năng lực hiểu tâm lý của chính mình và người khác"), do vậy trẻ em không phát triển khả năng lừa dối cho đến tận 3 hoặc 4 tuổi. Tuy nhiên, những nghiên

Ô số 16. Em bé biết gì về các con số?

Một số em bé 6 đến 8 tháng tuổi được cho xem một loạt từng cặp hình chiếu, trong đó một hình chiếu ba đối tượng và hình kia chiếu hai đối tượng.Trong khi em bé đang xem một cặp hình chiếu, một loa sẽ phát ra hai hoặc ba tiếng trống. Các em bé có xu hướng nhìn lâu hơn vào hình chiếu khớp với số tiếng trống, nghĩa là khi có hai tiếng trống, em bé dành nhiều thời gian hơn nhìn vào hình chiếu có hai đối tượng. Những kết quả này gợi ý rằng em bé có thể rút ra thông tin số học đủ để nhận ra sự tương tự hay để "khớp" những thứ giống nhau.

Các thí nghiệm tương tự với em bé 9 tháng tuổi cho thấy các em biểu lộ nhiều ngạc nhiên hơn khi tổng số không đúng - chẳng hạn, khi hai nhóm gồm 5 vật được đưa vào sau một cái hộp, nhưng chỉ một nhóm còn ở đó khi cái hộp được nhấc lên. Điều này không có nghĩa là chúng có kiến thức cụ thể về con số hay về cộng và trừ, mà đúng hơn, chúng có một năng lực bẩm sinh nào đó giúp chúng học về những điều này.

Starkey, Spelke và Gelman (1990); McCrink và Wynn (2004).

cứu gần đây cho thấy trẻ em từ 15 tháng tuổi đã có một hiểu biết nào đó về niềm tin sai lầm, thậm chí em bé 6 tháng tuổi có thể sử dụng năng lực này theo kiểu khôn khéo, chẳng hạn giả vờ khóc để thu hút sự chú ý. Và trò dối gạt của chúng trở nên phức tạp hơn theo thời gian - đến 8 tháng

tuổi, chúng có thể tìm cách che giấu những hoạt động bị cấm hoặc khiến cha mẹ xao lãng không để ý đến chúng. Cũng có bằng chứng cho thấy trẻ em từ 10 tháng tuổi đã có một hiểu biết nào đó về sự chi phối và tầng bậc xã hội - chúng đợi lâu hơn để được người lớn nhường cho người nhỏ thay vì ngược lại; và những em bé mới biết đi thường tìm cách lấy đồ chơi từ những đứa nhỏ hơn chúng thay vì đứa lớn hơn.

Sự phát triển não

Những thay đổi trong phát triển xảy ra trong vài năm đầu tiên của cuộc đời nhiều hơn trong mọi thời kỳ khác - đến 2 tuổi, bạn đã có một nửa chiều cao lúc trưởng thành, và não bạn đã có kích thước bằng 80% não người trưởng thành. Bạn cũng có khả năng tự bước đi, ăn uống và sử dụng ngôn ngữ để truyền đạt những nhu cầu căn bản. Tuy nhiên, não tiếp tục phát triển về cấu trúc và chức năng trong thời gian lâu hơn nữa. Dù não đạt khối lượng tối đa lúc 19-21 tuổi, nó tiếp tục phát triển thêm nhiều năm nữa. Chẳng hạn, một trong những vùng cuối cùng được hình thành đầy đủ khoảng năm 25 tuổi là vùng ức chế các hành vi mạo hiểm. Các nghiên cứu chụp hình não cho thấy hệ mạch có liên quan đến động cơ và phần thưởng ở não thanh niên khiến họ dễ

rơi vào những hành vi rủi ro như lạm dụng dược chất và tình dục không an toàn, dễ bị nghiện và kiểm soát xung động kém. Ngoài những thay đổi trong cấu trúc, các đường dẫn thần kinh ở não cũng thay đổi theo thời gian: não một em bé 3 tuổi có số kết nối thần kinh gấp đôi não người lớn, và trong thời kỳ thanh niên, một quá trình "cắt tỉa" bắt đầu, những kết nối không cần thiết hoặc thiếu hiệu quả bị mất đi. Trong thời kỳ thanh niên, mức độ myelin (một chất béo ngăn cách, bao xung quanh sợi trục của tế bào thần kinh) cũng tăng lên, cải thiện năng lực dẫn tín hiệu điện và vận hành hiệu quả của tế bào thần kinh. Điều này còn tiếp tục đến thời kỳ trưởng thành và xảy ra sau này trong những vùng "cao hơn" của não, chẳng hạn vỏ não trước trán.

Nhân cách và phát triển về mặt xã hội

Những em bé 2 tháng tuổi từ các nền văn hoá khác nhau đều cười với người chăm sóc chúng, kể cả những em bé bị mù. Đây là một hành động có khả năng củng cố mối ràng buộc, dù có lẽ ban đầu nó mang tính phản xạ hơn là giao tiếp. Tính chất phổ quát đó nói lên rằng sự trưởng thành có thể tác động đến nó. Đến 3 hoặc 4 tháng tuổi, các bé nhận ra và ưa thích những người thân quen dù chúng vẫn thân thiện với người lạ. Đến

8 tới 12 tháng tuổi, cảm giác sợ hãi người lạ hình thành. Đến 2 hoặc 3 tuổi, cảm giác đau khổ vì bị tách rời và sợ người lạ đều giảm xuống, khi ấy trẻ em có khả năng tự chăm sóc một số nhu cầu của chúng hơn trước. Những thay đổi này phản ánh một ý nghĩa về mặt tiến hoá: nỗi sợ người lạ tăng lên theo độ linh động, sau đó giảm đi khi năng lực phát triển.

Đã có đề xuất rằng sự ràng buộc của đứa trẻ với *người chăm sóc chính* (người thực hiện phần lớn sự chăm sóc) có vai trò quyết định đối với phát triển tâm lý sau này: "tình yêu của mẹ ở giai đoạn ấu nhi và giai đoạn thiếu niên quan trọng với sức khoẻ tâm thần không kém gì tầm quan trọng của vitamin và protein với sức khoẻ thể chất" (Bowlby, 1951). Sự ràng buộc này thường được gọi là *sự gắn bó*, nghĩa là một trói buộc cảm xúc khá bền chặt với một người cụ thể (*nhân vật gắn bó*). Một giả thuyết thú vị cho rằng nếu mối quan hệ gắn bó với người chăm sóc chính không thoả đáng, rối loạn tâm thần nghiêm trọng có nguy cơ xảy ra lúc trưởng thành. Những gắn bó vững chắc làm đứa trẻ cảm thấy yên tâm khám phá những bối cảnh mới, dần dần tăng sự độc lập của chúng và sự *tách rời* khỏi nhân vật gắn bó.

Sự gắn bó có thể được đo bằng mức độ đứa trẻ tìm cách ở gần nhân vật gắn bó, mức độ hướng đến họ nói chung, trở nên bực dọc ra sao khi họ

bỏ đi và vui ra sao khi họ trở lại. Các nhà tâm lý học phát triển đã phân loại tính chất gắn bó của những đứa trẻ 12-18 tháng tuổi bằng cách quan sát hành vi của chúng trong một bối cảnh được sắp đặt, gọi là *hoàn cảnh lạ*, trong đó đứa trẻ và người chăm sóc nó (thường là mẹ) ở trong một căn phòng đầy đồ chơi. Sau một lúc, một người lạ bước vào phòng để nhập hội với họ, rồi người chăm sóc bỏ đi và trở lại sau một thời gian ngắn. Hành vi của đứa trẻ trong mọi giai đoạn được quan sát thông qua gương một chiều. Phản ứng của đứa trẻ với người chăm sóc lúc bỏ đi và lúc quay lại, cũng như sự hiện diện của người lạ được sử dụng để phân loại kiểu gắn bó của đứa trẻ. Ba loại chính là yên tâm, tránh né hoặc kháng cự/mâu thuẫn. Những đứa trẻ gắn bó kiểu yên tâm có khả năng sử dụng sự hiện diện của người chăm sóc như một nền tảng an toàn để khám phá, và chúng phản kháng trước việc họ rời đi. Sự hiện diện của người lạ có thể làm chúng phần nào cảm thấy dễ chịu, nhưng chúng rõ ràng gắn bó với người chăm sóc hơn và lập tức tìm lại sự dễ chịu khi họ trở lại. Ngược lại, những đứa trẻ thiên về hình thái gắn bó tránh né đối xử như nhau với người lạ và người chăm sóc - chúng ít bị ảnh hưởng bởi việc người chăm sóc rời đi, và dễ cảm thấy thoải mái khi người lạ trở thành người chăm sóc. Hình thái gắn bó kháng cự/mâu thuẫn

có đặc điểm là đứa trẻ gặp khó khăn trong việc xem người chăm sóc như một nền tảng an toàn cho sự khám phá, biểu lộ sự khổ sở khi bị tách rời khỏi người chăm sóc, nhưng mâu thuẫn hoặc giận dữ khi người chăm sóc trở lại. Những đứa trẻ này cũng cưỡng lại những nỗ lực của người chăm sóc nhằm xoa dịu chúng và có vẻ chỉ nghĩ tới sự xuất hiện của người chăm sóc. Những lý thuyết về sự gắn bó đã cung cấp một nguồn giả thuyết phong phú cho các nghiên cứu về sau, chẳng hạn về hành vi gắn bó, hành vi của người chăm sóc dù là nam hay nữ, những liên kết có thể có giữa lịch sử gắn bó và những phản ứng trước sự việc và trải nghiệm sau này trong cuộc sống.

Dù ban đầu người ta nghĩ hành vi gắn bó là một kiểu "tình yêu qua dạ dày" (*cupboard love*) - hay nói cách khác, trẻ em trở nên gắn bó với người chăm sóc chủ yếu vì họ là nguồn cung cấp thức ăn chính, nhưng những thí nghiệm với khỉ, chẳng hạn thí nghiệm mô tả ở ô số 17, cho thấy điều này không đúng.

Ở con người, có vẻ những nhân tố quan trọng nhất tác động đến sự gắn bó là tính khí đứa trẻ ("bản chất" của nó) và *mức độ đáp ứng* của nhân vật gắn bó, hay hiểu biết và sự nhạy cảm với các nhu cầu của đứa bé. Nhân vật gắn bó của những đứa bé gắn bó kiểu không yên tâm thường có khuynh hướng đáp ứng trên cơ sở nhu cầu của

Ô số 17. Sự gắn bó có phải là "tình yêu qua dạ dày"?

Những con khỉ nhỏ bị tách khỏi mẹ không lâu sau khi sinh, và được trao cho hai "bà mẹ" thay thế. Cả hai khỉ mẹ thay thế được làm bằng tấm lưới thép với đầu bằng gỗ. Một khỉ mẹ thay thế được phủ bằng đệm xốp và vải bông xù khiến nó trông âu yếm hơn. Khỉ mẹ thay thế kia chỉ là tấm lưới thuần tuý nhưng tiết sữa ra từ một cái chai gắn vào ngực nó. Những con khỉ con biểu lộ nhiều gắn bó hơn với khỉ mẹ âu yếm, dù khỉ mẹ "lưới thép" mới cho chúng sữa. (xem hình 12)

Harlow (1958)

Hình 12. Sự gắn bó ở khỉ

chính họ hơn là những tín hiệu của đứa bé. Chẳng hạn, họ chơi với đứa bé khi thuận tiện với họ thay vì khi đứa bé biểu lộ các dấu hiệu muốn chơi. Điều này có thể giải thích tại sao sự gắn bó mạnh nhất của một đứa bé không nhất thiết là với người cho nó nhiều chăm sóc về thể chất nhất - chất lượng chăm sóc có thể quan trọng hơn số lượng trong việc quyết định kiểu gắn bó cụ thể.

Những tác động của kinh nghiệm đầu đời

Một vấn đề khó khăn nhưng quan trọng đối với tâm lý học phát triển là cố gắng xác định xem những kinh nghiệm như sự thiệt thòi hay lịch sử gắn bó ảnh hưởng ra sao đến sự phát triển sau này, và liệu các tác động có thể được cải thiện không. Thí nghiệm trong ô số 18 tìm cách khảo sát vấn đề này.

Thực hiện những thí nghiệm như trên với các em bé có lẽ là điều vô đạo đức, nhưng chúng ta có thể nghiên cứu các trường hợp riêng biệt cụ thể từng bị thiệt thòi hoặc bị ngược đãi thái quá, hay những trẻ em dành thời gian đáng kể trong các cơ sở từ thiện. Những nghiên cứu như vậy cho thấy tác động của sự thiệt thòi lúc nhỏ là không rõ ràng. Có nhiều bằng chứng cho thấy nếu được nuôi dưỡng trong các môi trường hết sức tồi tệ, chẳng hạn cơ sở từ thiện có tỉ lệ nhân

Ô số 18. Khảo sát những tác động của sự cô lập và ngược đãi đầu đời

Những năm 1960, nhà tâm lý học Harry Harlow và các đồng nghiệp thực hiện một loạt nghiên cứu nhằm khảo sát các tác động của sự thiệt thòi và ngược đãi đầu đời lên khỉ. Họ lấy đi khỏi con khỉ sự tương tác xã hội bằng cách nuôi chúng ở nơi chúng có thể thấy nhưng không chạm vào được những con khỉ khác, và nhận thấy những con khỉ ấy sinh ra hành vi rất thiếu tính thích nghi. Những con khỉ bị nuôi trong điều kiện như vậy thường thu mình về mặt xã hội, hay gây hấn với đồng loại, khó tìm bạn tình và sau này thường hành hạ chính con cái của chúng. Tuy nhiên, nếu chúng được tái hoà nhập khi 3 tháng tuổi hoặc nếu được trao thậm chí chỉ một bạn cùng chơi, chúng có thể phát triển bình thường. Những thí nghiệm khác liên quan đến việc nuôi những con khỉ con với "khỉ mẹ ngược đãi" - ở đây là những con khỉ bằng vải hay thổi gió lạnh vào đám khỉ con. Kết quả của những nghiên cứu này cho thấy những con khỉ con bị ngược đãi biểu lộ sự gắn bó mạnh hơn với "mẹ" chúng so với những con khỉ không bị ngược đãi.

viên thấp và biến động nhân sự cao hoặc được nuôi với loài vật, các em sẽ rất bất lợi về phát triển thể chất, nhận thức và xã hội. Nhưng lại có những nghiên cứu khác, chẳng hạn về những đứa trẻ từ các viện cô nhi của Romania được gia

đình người Anh nhận nuôi trước 2 tuổi, cho thấy chúng có sự "bắt kịp" đáng chú ý về năng lực khi đến 4 tuổi. Tác dụng bắt kịp này mạnh nhất ở những đứa trẻ được nhận nuôi sớm (khi được 6 tháng tuổi). Tuy nhiên, tình trạng bị thiệt thòi từ sớm có vẻ cũng gây ra tác động lâu dài, vì những đứa trẻ này có khuynh hướng hình thành những gắn bó kiểu "giải ức chế", biểu lộ sự thân thiện không phân biệt với bất kỳ người lớn nào.

Các trường hợp thờ ơ thái quá cũng được sử dụng để tìm hiểu tính chất dễ đảo ngược của những đứa trẻ bị thiệt thòi lúc nhỏ. Cô bé Genie trải qua phần lớn thời gian của 13 năm đầu đời trong sự cô độc, bị trói và bị đánh nếu gây ra bất kỳ âm thanh nào. Khi được phát hiện, Genie không thể nhai hay đứng thẳng, không biết kiềm chế và hiểu rất ít ngôn ngữ. Cô bé được điều trị phục hồi chuyên sâu và cuối cùng được đưa vào một gia đình nuôi dưỡng, nơi cô bé có sự tiến bộ đáng kinh ngạc trong phát triển kỹ năng thể chất lẫn xã hội. Tuy nhiên, dù học được cách hiểu và sử dụng ngôn ngữ căn bản, ngữ pháp và phát âm của cô bé vẫn bất thường, và sự tiến bộ của cô bé bị mất đi khi trở lại cơ sở chăm sóc. Ngược lại, Jarmila Koluchova mô tả trường hợp một cặp bé trai sinh đôi 7 tuổi, được phát hiện trong điều kiện khắc nghiệt tương tự, nhưng đã tỏ ra có sự phục hồi khác thường và có khả năng sống cuộc sống

người lớn bình thường sau khi được đưa vào một gia đình nuôi dưỡng vô cùng quan tâm. Những khác biệt trong kết quả này có thể do một kết hợp các nhân tố rủi ro và giải cứu như khả năng mau phục hồi có sẵn, có được một người quan tâm chăm sóc, độ tuổi được giải cứu và chất lượng của sự chăm sóc phục hồi. Nhiều nghiên cứu cho thấy những tác động có hại của trải nghiệm đầu đời có thể được cải thiện một phần nào đó, nhất là nếu đứa trẻ vẫn còn bé khi tình trạng được cải thiện. Tuy nhiên, khó mà rút ra kết luận từ những nghiên cứu như vậy, bởi đương nhiên, không có nhóm đối chứng nào để so sánh trực tiếp (chúng ta không thể ngẫu nhiên phân bổ một nửa số trẻ em để chúng bị thiệt thòi hay ngược đãi!) và thường không thể biết những đứa trẻ bị rơi vào môi trường thiệt thòi có bất kỳ khiếm khuyết năng lực nào trước những trải nghiệm ấy không.

Nghiên cứu cũng cho thấy các kinh nghiệm sau này có một tác động lên mối quan hệ giữa trải nghiệm đầu đời và kết quả về sau. Trẻ em được nuôi dưỡng trong sự quan tâm về sau sẽ có năng lực hoạt động tốt hơn nhiều nếu chúng có những trải nghiệm tích cực về trường học và hôn nhân. Những nghiên cứu như trên đã dẫn tới các thay đổi trong khuyến nghị về cách thức chăm sóc trẻ em ở các tổ chức từ thiện (chẳng hạn nhấn mạnh cơ hội dành cho tương tác xã hội

cũng nhiều như chăm sóc về thể chất), và được ứng dụng rộng hơn trong những gia đình nhận nuôi những đứa trẻ đã không được chăm sóc ở gia đình xuất thân của chúng. Tương tự, nhiều kết quả nghiên cứu cho thấy sự gắn bó có thể với nhiều người và sự gắn bó chính không nhất thiết là với người mẹ. Những kết quả này giúp giải quyết nhiều quan ngại về các trẻ em được nuôi trong những gia đình không điển hình (như gia đình với cha mẹ cùng giới tính).

Sự phát triển trong suốt quãng đời

Chương này chỉ tập trung vào sự phát triển đầu đời, nhưng người ta còn tiếp tục phát triển về thể chất và tâm lý trong suốt cuộc đời của họ. Những thay đổi như sự dậy thì ít nhất một phần là do sự trưởng thành về thể chất, nhưng các thay đổi khác lại phản ánh một mức độ đáng kể tác động từ môi trường, chẳng hạn có một lối sống tĩnh tại hơn khi tuổi tác tăng lên và khi về hưu. Nhiều nhà tâm lý học phát triển đã đề xướng lý thuyết mô tả các giai đoạn phát triển trong suốt quãng đời, và Bảng 1 phác hoạ một trong các lý thuyết như vậy. Lý thuyết của Erikson[1] đề xuất

[1] Erik Erikson (1902-1944), nhà tâm lý học phát triển và phân tâm học người Mỹ gốc Đức.

Bảng 1.
Các giai đoạn phát triển theo lý thuyết của Erikson (1968)

Giai đoạn	Nhiệm vụ hoặc thách thức chính của giai đoạn
Sơ sinh (dưới 1 tuổi)	Tin hay không tin. Tin tưởng và chấp nhận rơi vào thất vọng, hay là không tin tưởng và không hoàn toàn gắn bó với người khác. Việc nghiêng về phía nào sẽ do tâm tính của đứa trẻ lẫn chất lượng của sự chăm sóc quyết định.
Sơ nhi (1-3 tuổi)	Tự quản hay xấu hổ. Phát triển một cảm giác tự quản và trách nhiệm cá nhân, hay là cảm giác xấu hổ do nghi ngờ những năng lực của mình.
Ấu nhi (3-6 tuổi)	Chủ động hay tội lỗi. Tăng cường trách nhiệm cá nhân và sự chủ động trong việc đưa ra những lựa chọn của chính mình, hay là cảm giác tội lỗi về những lựa chọn ấy.
Thiếu nhi (6-11 tuổi)	Chăm chỉ hay kém cỏi. Học cách nỗ lực để vượt qua thách thức và phát triển năng lực, có tham khảo người khác và những thông lệ mà bản thân nhận thấy (trong lớp hoặc gia đình), hay là sợ thách thức và cảm thấy thiếu năng lực hoặc thất bại.
Thanh thiếu niên (12-18 tuổi)	Nhân dạng hay lẫn lộn về vai trò. Xác lập một cảm giác nhất quán về nhân dạng thông qua khám phá những vai trò khác nhau, hay là lẫn lộn do những cơ hội quá sức chịu đựng và không thể hình thành hình ảnh thống nhất về bản thân.

Tráng niên (18-35 tuổi)	Gần gũi hay cô lập. Khám phá những gắn bó yêu đương và các loại gắn bó khác để trải nghiệm tình yêu và sự cam kết, hay là sợ hãi các mối quan hệ, chấp nhận sự cô lập và đơn độc.
Trung niên (35-64 tuổi)	Sinh sôi hay trì trệ. Tăng cường hiệu quả làm việc để đóng góp cho gia đình và xã hội, hay là trì trệ và cảm giác vô dụng.
Cao niên (65 trở đi)	Toàn vẹn bản ngã hay thất vọng. Có khả năng nhìn lại đời mình với cảm giác chính trực và trọn vẹn, hay là nhìn lại với cảm giác thất vọng.

rằng có những giai đoạn rõ ràng, mỗi giai đoạn bao hàm một tình trạng khó xử hay *khủng hoảng tâm lý xã hội* cụ thể mà tất cả mọi người trải qua trong cuộc đời. Tuy nhiên, những nghiên cứu về sau cho rằng các giai đoạn có thể không cố định như người ta nghĩ ban đầu, chẳng hạn một số người mới ở tuổi thanh niên nhưng đã có cảm giác sắc nét về nhân dạng riêng của mình.

Trong giai đoạn sau của cuộc đời, sự tập trung đối với tâm lý học phát triển là vào hoạt động nhận thức. Ban đầu, các nghiên cứu so sánh điểm số kiểm tra trí tuệ của nhóm người già và người trẻ đã cho thấy người trẻ có IQ[1] cao hơn, nghĩa là trí tuệ giảm sút theo tuổi tác. Tuy nhiên,

[1] IQ - Intelligence quotient: Chỉ số thông minh.

những nghiên cứu này đã không xét tới *hiệu ứng đoàn hệ (cohort effect)* - hay những yếu tố xã hội quyết định kết quả của các kiểm tra IQ và thực tế rằng điểm số trí tuệ của toàn bộ dân số đã tăng lên do giáo dục và dinh dưỡng tốt hơn. Khi trí tuệ được đo lường lặp lại ở cùng một số người, không có bằng chứng nào cho thấy nó giảm sút theo tuổi tác; thay vì vậy, nó tăng nhẹ ở những người tiếp tục sử dụng trí não của họ. Tương tự, sự suy giảm trí nhớ được cho là gắn với tuổi tác cũng không đứng vững trước khảo sát khoa học, mà nói lên rằng hệ thống ghi nhớ đáp ứng với những đòi hỏi của bạn đối với nó. So sánh về trí nhớ những sự việc hàng ngày cho thấy người già nhớ tốt hơn người trẻ, điều này có lẽ vì họ quan tâm nhiều hơn đến ký ức và chú ý hơn, có động lực hơn trong quá trình thí nghiệm. Năm 2012, đã có một nghiên cứu chứng minh rằng niềm tin trí nhớ suy giảm khi tuổi tác tăng lên là hoang đường. Niềm tin ấy phần nào giống như một dự đoán tự đáp ứng chính nó, nghĩa là nếu người ta dự đoán mình sẽ dễ quên hơn, họ sẽ cố gắng ít hơn và để ý đến chứng quên nhiều hơn việc nhớ, trong khi người trẻ hoàn toàn không bận tâm đến các dấu hiệu quên. Có vẻ chừng nào mọi người tiếp tục giữ sự tích cực về thể chất, tinh thần và xã hội, họ không cần trông mong một suy giảm đáng kể trong năng lực tinh thần trừ phi đến tuổi

rất già (với điều kiện không bị những tình trạng như chứng *sa sút tâm thần - dementia*). Thật ra, kiến thức họ đã tích tụ có thể giúp họ xử lý tốt hơn người trẻ ở một số khía cạnh, dù họ vẫn dễ gặp rắc rối với việc nhớ tên gọi và các cuộc hẹn.

Nhiều nhân tố sinh học, xã hội và môi trường tác động đến các tiến trình phát triển. Dù có một hình thái phát triển đại thể, và dù các khuynh hướng tự giữ thăng bằng sẽ thúc đẩy sự thích ứng liên tục, vẫn có nhiều cạm bẫy tiềm tàng. Quá trình phát triển là một quá trình phức tạp, những khác biệt giữa các nhóm tuổi có thể bắt nguồn từ sự thay đổi qua các thế hệ thay vì là kết quả của bản thân sự già đi, và ở tuổi trưởng thành, những khác biệt trong nhóm tuổi thường lớn hơn nhiều so với những khác biệt giữa các nhóm tuổi. Tuy nhiên, căn cứ trên những lĩnh vực rất đa dạng như phát triển đạo đức, tiếp nhận ngôn ngữ, phát triển tư duy và nhân dạng giới tính,các nhà tâm lý học phát triển có thể đưa ra dự báo những nhân tố nào sẽ ảnh hưởng bất lợi lên sự phát triển và những nhân tố nào không. Thách thức đối với nhà tâm lý học phát triển là tìm ra những biện pháp cải thiện tác động của trải nghiệm tiêu cực đầu đời, phát hiện phương cách điều trị khi sự phát triển không diễn tiến bình thường, và khám phá những phương pháp tăng cường sự điều chỉnh trong suốt quãng đời.

Có thể phân loại con người không? Những khác biệt cá nhân

Chương trước đã xem xét những tiến trình và hình thái phát triển điển hình, nhấn mạnh những điểm giống nhau giữa mọi người, còn chương này chú trọng vào những khác biệt giữa họ. Hầu hết chúng ta thích nghĩ bản thân mình là duy nhất, nhưng liệu có thể phân loại sự khác biệt giữa chúng ta và nhận dạng những yếu tố quyết định các khác biệt ấy? Trong thực tiễn, các nhà tâm lý học đã phát triển những phương pháp đánh giá con người để tìm hiểu nhiều hơn về những tương đồng và khác biệt giữa họ. Các đánh giá tâm lý học này thường được thực hiện dưới dạng đánh giá trên giấy, chẳng hạn kiểm tra năng khiếu hoặc mức độ hoàn thành để đo lường năng lực và tài nghệ, hoặc đánh giá sự phù

hợp cho những vị trí nghề nghiệp hay thứ bậc giáo dục cụ thể.

Đo lường tâm lý

Các kiểm tra tâm lý học hay *công cụ trắc nghiệm tâm thần* cần phải vừa *đáng tin cậy* vừa *có giá trị*, nghĩa là chúng cần đo đạc một cách nhất quán biến số mà chúng tuyên bố đo đạc. Chẳng hạn, một bài kiểm tra năng lực đọc sẽ không được coi là một kiểm tra tốt nếu nó cho một người những điểm số rất khác nhau khi được kiểm tra cách nhau vài ngày (độ tin cậy thấp), hoặc nếu một người không đọc tốt lại ghi điểm cao (giá trị thấp). Để có thể sử dụng được, các kiểm tra tâm lý học còn phải được *chuẩn hoá*, nghĩa là có một tập hợp các "tiêu chuẩn" định sẵn để dựa vào đó so sánh điểm số của cá nhân với nhau.

Việc chuẩn hoá các kiểm tra đòi hỏi tiến hành kiểm tra một nhóm lớn những người thuộc đối tượng mục tiêu, sau đó sử dụng thống kê để tính toán các *tiêu chuẩn*, như tính ra điểm trung bình, tỉ lệ đạt các mức điểm cao hơn hoặc thấp hơn trung bình của tổng thể. Sau đó, những tiêu chuẩn này được sử dụng để diễn giải điểm kiểm tra của một cá nhân. Chẳng hạn, kiểm tra IQ được đặt thang điểm sao cho điểm trung bình của dân số là 100, và 95% dân số có mức điểm từ 70 đến 130, nên

một người ghi 132 điểm có thể được xem là trên trung bình đáng kể (thuộc 2,5% cao nhất). Các nhà tâm lý học cũng nhận thấy phương thức thực hiện một bài kiểm tra và hoàn cảnh của buổi kiểm tra có thể ảnh hưởng lên kết quả. Nếu ánh sáng kém, nếu người dự kiểm tra không nghe thấy hay không hiểu hướng dẫn, điểm số của họ có thể thấp một cách giả tạo. Vì vậy, các điều kiện thực hiện kiểm tra cũng phải được chuẩn hoá, nghĩa là bài kiểm tra phải được trao cho mọi người theo cách giống nhau nhất có thể, dưới những điều kiện tương tự để kết quả có giá trị.

Các trắc nghiệm tâm thần được sử dụng để đánh giá nhiều năng lực và thuộc tính khác nhau, và chương này tập trung vào hai khía cạnh trong sự khác biệt giữa các cá nhân, đó là trí thông minh và nhân cách. Đây cũng là hai khía cạnh đã được nghiên cứu và đo đạc chuyên sâu nhất. Giống như trong các lĩnh vực khác của tâm lý học, đã có nhiều tranh luận liệu sự khác biệt cá nhân liên quan đến trí thông minh và nhân cách có phải là kết quả của yếu tố thừa hưởng hay do những tác động của môi trường (do tự nhiên hay nuôi nấng).

Trí thông minh

Dù là một trong những khái niệm quan trọng nhất trong tâm lý học, trí thông minh lại

khó định nghĩa nhất. Trí thông minh có thể được nhìn nhận đơn giản như năng lực thích ứng với môi trường, nhưng năng lực này bao hàm nhiều khía cạnh - như khả năng suy nghĩ logic, hợp lý và trừu tượng, khả năng sáng tạo, học hỏi và áp dụng sự học hỏi trong những hoàn cảnh mới. Các nhà tâm lý học đã chất vấn liệu trí thông minh có phải là một mạch chung ẩn dưới mọi tiến trình tâm trí (một nhân tố chung), hay nó phản ánh nhiều nhân tố khác nhau và ít nhiều liên quan đến nhau. Có sự tương quan giữa các kiểu thông minh khác nhau, nhưng lại có những người gọi là *idiot savant* - những người có chỉ số IQ thấp nhưng có một khả năng phi thường, chẳng hạn nhớ thứ trong tuần của một ngày bất kỳ trong vòng 10 năm vừa qua - và năng lực của họ cho thấy người ta có thể sở hữu những khả năng vô cùng khác nhau trong những lĩnh vực khác nhau. Hơn nữa, một câu hỏi được rất nhiều người quan tâm về mặt thực tiễn là trí thông minh được định trước (bẩm sinh), hay nó được học hoặc được củng cố.

Kiểm tra trí thông minh

Một trong những định nghĩa đơn giản nhất về trí thông minh là xem nó như "kết quả của kiểm tra IQ". Đây là một định nghĩa vòng quanh,

gây ra nhiều vấn đề liên quan đến mối quan hệ giữa các kiểm tra IQ và định nghĩa về trí thông minh. Phương pháp định nghĩa trí thông minh ảnh hưởng đến những kiểm tra được thiết kế để đo lường nó. Chẳng hạn, một *mô hình hai nhân tố* giả định trí thông minh được tạo thành bởi một nhân tố tổng quát và các nhân tố cụ thể, trong khi những mô hình khác đề xuất rằng có một số nhân tố độc lập cụ thể, như khả năng suy luận số học, trí nhớ, năng lực âm nhạc, thành thạo ngôn ngữ, năng lực cảm nhận không gian thị giác, tốc độ nhận thức, hiểu biết sâu sắc về bản thân, hiểu biết người khác, tuy nhiên không có một nhân tố tổng quát duy nhất. Một cách tiếp cận khác là khảo sát những tiến trình liên quan đến trí thông minh, chẳng hạn tốc độ xử lý, thông tin được trình hiện bên trong như thế nào, những chiến lược giải quyết vấn đề.

Việc thiếu đồng thuận về định nghĩa trí thông minh khiến khó tạo ra những công cụ đo lường nó, bởi bất kỳ trắc nghiệm kiểm tra trí thông minh nào cũng được dựa trên một định nghĩa hoặc quan niệm cụ thể, do vậy phản ánh những thiên kiến của quan niệm ấy. Chẳng hạn, kiểm tra có tính giờ sẽ chú trọng nhiều hơn vào tốc độ xử lý, trong khi những kiểm tra khác có thể được thiết kế để đo lường "các nhân tố cụ thể" tách rời nhau hoặc một năng lực tổng quát. Ô số

19 đưa ra một số ví dụ về những đề mục được sử dụng trong kiểm tra trí thông minh.

Các bài kiểm tra trí thông minh thường cho một điểm số được gọi là *chỉ số thông minh* hay IQ. Năng lực tinh thần tăng lên trong 18 năm đầu đời, nên điểm số "thô" phải được điều chỉnh

Ô số 19. Những câu hỏi của bài kiểm tra trí thông minh

Hầu hết các trắc nghiệm kiểm tra trí thông minh chia thành nhiều trắc nghiệm nhỏ hơn, gồm nhiều loại câu hỏi khác nhau. Một số có thể khai thác thông tin bằng những câu hỏi như "có bao nhiêu tháng trong một năm". Những đo lường khác có thể đánh giá trí nhớ của một người bằng cách yêu cầu họ lặp lại các chuỗi số ngày càng dài theo chiều tới hoặc lui, hoặc đánh giá năng lực số học bằng cách hỏi những câu hỏi như "Vé xổ số giá 10 cent, nếu tôi mua sáu vé và trả 10 dollar, tiền thừa tôi nhận được là bao nhiêu?". Từ vựng hoặc khả năng lĩnh hội có thể được đánh giá bằng cách hỏi về định nghĩa của những từ thông thường, hoặc hỏi về sự tương tự giữa những cặp từ như "cam-chuối" hoặc "thưởng-phạt" (để có điểm tối đa, bạn cần nói rằng chúng đều là những phương tiện để tác động đến hành vi của người khác). Kiểu trắc nghiệm khác có thể là sắp xếp các bức hình theo trật tự đúng nhất để chúng kể được một câu chuyện, hoặc thiết thực hơn, sắp xếp các khối để sao chép một thiết kế hoặc giải các câu đố giống như xếp hình.

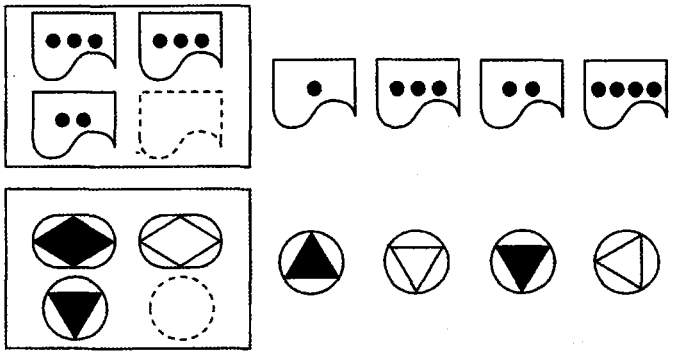
theo tuổi niên đại của người thực hiện kiểm tra. Điều này được thực hiện có sự tham khảo những tiêu chuẩn cho nhóm tuổi của người đó. Với trẻ em, điểm số đôi khi được diễn đạt như *tuổi tâm trí (mental age).* Vì vậy, một đứa trẻ 7 tuổi đặc biệt sáng dạ và thực hiện tốt như một đứa trẻ 10 tuổi trung bình có thể được xem là có tuổi niên đại bằng 7 nhưng tuổi tâm trí là 10.

Các trắc nghiệm kiểm tra trí thông minh đã bị chỉ trích vì nhiều lý do. Một khó khăn căn bản là chúng không trắc nghiệm bản thân sự thông minh, mà tìm cách trắc nghiệm những phẩm chất được cho là phản ánh trí thông minh. Chúng được xem là có hiệu quả trong trắc nghiệm thành tựu giáo dục, trong khi điều này chưa hẳn là sản phẩm của một trí thông minh mà thiên về sản phẩm của những nhân tố khác như giai cấp xã hội, cơ hội và động lực. Hơn nữa, điểm số kiểm tra IQ đã được chứng minh là bị ảnh hưởng bởi những nhân tố hoàn cảnh nhất thời, như động cơ và trạng thái cảm xúc, và có thể được tăng lên qua sự thực hành, khiến gieo nghi ngờ về mức độ chân thực của chúng trong trắc nghiệm trí thông minh.

Một kết quả nghiên cứu đặc biệt gây tranh cãi là người Mỹ da đen ghi điểm thấp hơn đáng kể so với người Mỹ da trắng trong những bài kiểm tra trí thông minh chuẩn - ban đầu khoảng

cách là 15 điểm nhưng đến cuối những năm 1980 đã thu hẹp còn một nửa. Trên thực tế, hầu hết các nhóm dân tộc thiểu số có điểm kiểm tra IQ thấp hơn nhóm giai cấp trung lưu. Kết quả này đã được một số người diễn giải như "bằng chứng" cho thấy một số chủng tộc vượt trội về trí tuệ hơn các chủng tộc khác. Nhưng có những quan sát khác, chẳng hạn trẻ em Đức có cha là lính Mỹ da đen hay lính Mỹ da trắng có IQ tương tự nhau, cho thấy sự khác biệt trong điểm IQ ít có khả năng là do sự thua kém hay vượt trội về di truyền. Những khác biệt tương tự trong điểm IQ cũng được phát hiện có liên quan đến thu nhập của cha mẹ đứa trẻ. Điều có lẽ hợp lý hơn là, những khác biệt giữa chủng tộc và giai cấp xã hội phản ánh một thiếu sót trong các bài kiểm tra IQ chuẩn, cụ thể là chúng bị lệch theo hướng tạo thuận lợi cho văn hoá chi phối (thường là giai cấp trung lưu da trắng). Thật ra, toàn bộ khái niệm về kiểm tra gắn liền với văn hoá (xem hình 13) và có khả năng tạo thuận lợi cho những nền văn hoá có hệ thống giáo dục dựa trên trường học, nơi bài kiểm tra là điều thường xảy ra. Đã có những nỗ lực nhằm xây dựng các bài kiểm tra "công bằng về văn hoá", không hỏi những thông tin thiên lệch về văn hoá và thường không sử dụng ngôn ngữ (xem hình 14 để có một thí dụ). Tuy nhiên, nỗ lực ấy đã cho thấy một bài kiểm

Hình 13. "Anh không thể dựng lều, không biết tìm những rễ cây ăn được, và không biết gì về dự đoán thời tiết. Nói cách khác, anh thực hiện rất tệ bài kiểm tra IQ của chúng tôi".



Hình 14. Câu hỏi kiểm tra trí thông minh công bằng về văn hoá. Người thực hiện được yêu cầu chọn một trong bốn hình bên phải phù hợp nhất với hình còn thiếu bên trái.

tra hầu như không thể công bằng với hai văn hoá trở lên, bởi những khái niệm được kiểm tra hiếm khi không liên quan đến văn hoá, kể cả ở những kiểm tra không dùng từ ngữ. Chẳng hạn, một số nền văn hoá sẽ gom một quả cam với một con dao, một con cá với cái lưỡi câu, trong khi những nền văn hoá khác sẽ gom chúng thành các nhóm "công cụ" và "thức ăn".

Có một đề xuất dung hoà một số bất đồng về câu hỏi "trí thông minh là gì" và "nó có phải là thứ bẩm sinh không", đó là có hai kiểu trí thông minh căn bản: một kiểu phản ánh tiềm năng di truyền hoặc năng lực nền tảng bẩm sinh, và một kiểu có thể đạt hoặc học được khi kinh nghiệm tương tác với tiềm năng. Năm 1963, Cattell[1] đề xuất rằng trí thông minh "linh động" là năng lực bẩm sinh để giải quyết các vấn đề trừu tượng, trong khi trí thông minh "kết tinh" đòi hỏi kiến thức và kỹ năng giải quyết vấn đề thực tiễn, chỉ đến từ kinh nghiệm.

Trí thông minh có chịu tác động của môi trường?

Nhiều nghiên cứu cho thấy những người có mối quan hệ di truyền gần nhau nhất cũng là những người tương tự nhau nhất trong điểm kiểm tra IQ,

---

[1] Raymond Cattell (1905-1998), nhà tâm lý học Anh-Mỹ.

điều này phản ánh thành phần di truyền có ảnh hưởng mạnh đến chỉ số thông minh. Tuy nhiên, khi sự tương tự về di truyền tăng lên, sự tương tự trong môi trường của họ cũng tăng lên. Một cách để khắc phục điểm này là nghiên cứu những cặp song sinh giống hệt nhau (y hệt về di truyền) được nuôi dưỡng tách xa nhau, và so sánh chúng với những cặp song sinh y hệt được nuôi dưỡng cùng nhau. Những cặp được nuôi cùng nhau có điểm IQ gần nhau hơn, cho thấy môi trường có vai trò, và điều này được củng cố thêm bởi những nghiên cứu về trẻ em được nhận nuôi, cho thấy điểm IQ của chúng gần với cha mẹ nuôi hơn cha mẹ đẻ. Nhưng rõ ràng di truyền cũng có ảnh hưởng mạnh, bởi IQ của những cặp song sinh y hệt về di truyền được nuôi tách rời vẫn giống nhau hơn IQ của những cặp song sinh cùng giới tính được nuôi cùng nhau nhưng không y hệt về di truyền. Nhưng điều không mấy ngạc nhiên là không dễ tách rời hai kiểu tác động trên. Chẳng hạn, những cặp song sinh bị tách khỏi nhau lại chia sẻ cùng môi trường ở trong bụng trước khi sinh, và môi trường của một đứa trẻ được nhận nuôi có thể được chủ ý làm cho khớp với môi trường của mẹ nó. IQ của mẹ có thể góp phần vào IQ của con theo hai cách: trực tiếp thông qua di truyền, và gián tiếp khi hành vi của mẹ là một trong những yếu tố chính quyết định môi trường của đứa trẻ.

Trí thông minh có thể được tăng cường?

Một câu hỏi có ứng dụng thực tiễn lớn hơn là liệu trí thông minh có thể được tăng cường bởi những tác động của môi trường hay không. Ngay cả những can thiệp tối thiểu như cung cấp cho trẻ em ở các nước đang phát triển những bổ sung dinh dưỡng chất lượng cao cũng có thể tăng điểm số IQ, có lẽ thông qua tác động lên sức khoẻ nói chung, từ đó lên những nhân tố như năng lượng, sự tập trung và sự chú ý. Cũng có bằng chứng cho thấy mức độ chú ý của cha mẹ dành cho đứa trẻ sẽ tác động lên IQ của nó - điều này có lẽ giải thích tại sao những đứa trẻ sinh ra đầu tiên có IQ hơi cao hơn các đứa em, vì con đầu thường nhận được nhiều chú ý hơn. Nhiều nghiên cứu đã tìm hiểu liệu các chương trình "rèn luyện não" có làm tăng IQ không, và mặc dù chúng làm tăng hiệu quả thực hiện ở những nhiệm vụ nhất định, ít có bằng chứng cho thấy tác động này khái quát hoá sang những nhiệm vụ khác hay tiếp tục kéo dài sau khi sự rèn luyện đã ngừng lại, vì vậy nó có vẻ là một "hiệu ứng thực hành" hơn là bất kỳ tăng cường đích thực nào lên trí thông minh.

Những nghiên cứu tập trung vào các vấn đề thực tiễn hơn đã tìm cách ứng dụng các chương trình giáo dục để giúp trẻ em bị thiệt thòi. Một ví dụ được trình bày ở ô số 20.

Ô số 20. Chương trình Khởi đầu thuận lợi

Chương trình Khởi đầu thuận lợi (*Head Start Programme*) được bắt đầu ở Mỹ năm 1965 dưới dạng một khoá học hè 8 tuần, nhằm tăng cường sự phát triển xã hội và nhận thức của trẻ mẫu giáo thông qua cung cấp cho các em sự dạy dỗ, sức khoẻ, dinh dưỡng và những dịch vụ chăm sóc xã hội khác. Sau đó, các trung tâm chăm sóc ban ngày hoạt động suốt năm học được lập nên dành riêng cho những em bị thiệt thòi nhất. Trên 30 triệu trẻ em đã tham gia vào những chương trình này, và đã có nhiều nỗ lực đánh giá tác động của chúng. Kết quả không thống nhất, nhưng một khám phá nhất quán là để có hiệu quả, các chương trình phải toàn diện và kéo dài đáng kể. Một vài tuần học hè không đủ làm giảm ảnh hưởng của nhiều năm nghèo khó. Một số nghiên cứu cho thấy trẻ em tham gia Chương trình Khởi đầu thuận lợi có điểm kiểm tra IQ cao hơn những em được chọn để so sánh, nhưng sự khác biệt có xu hướng "tan dần" theo thời gian sau khi chương trình kết thúc, đặc biệt với những em tiếp tục đi học ở các trường chất lượng kém hơn. Những em bắt đầu chương trình từ sớm hơn (lúc 3 tuổi) thu được nhiều lợi ích hơn và trong thời gian dài hơn so với những em bắt đầu muộn (lúc 4 tuổi). Cũng có bằng chứng cho thấy Chương trình Khởi đầu thuận lợi còn tạo ra nhiều ích lợi chứ không chỉ làm tăng IQ, chẳng hạn các em có xu hướng hoàn tất việc học hành, vào đại học, thu nhập cao hơn từ sau 25 tuổi, và ít có khả năng dính dáng đến hoạt động tội phạm hay bị sức khoẻ kém lúc lớn lên.

Có thể kết luận điều gì từ những nghiên cứu về trí thông minh và IQ? Có vẻ vẫn khó mà định nghĩa hay đo lường trí thông minh, và nó là một đặc tính quá phức tạp để được phản ánh trong một con số duy nhất như chỉ số IQ. Ở phương diện thực tiễn, những nghiên cứu về trí thông minh đã cho thấy ảnh hưởng của di truyền và tác động của môi trường đều quan trọng, và có thể điều chỉnh hoàn cảnh môi trường để tạo ra những ích lợi bền vững cả về IQ lẫn sự thành đạt.

Nhân cách

Nhìn từ góc độ khái niệm, nhân cách có lẽ còn đóng vai trò trung tâm hơn trong tâm lý học và thậm chí khó định nghĩa hơn trí thông minh. Nói một cách lỏng lẻo, nhân cách phản ánh một tập hợp đặc trưng gồm hành vi, thái độ, mối quan tâm, động lực, cảm nhận về thế giới. Nó bao hàm cả phương thức mọi người thiết lập quan hệ với nhau, và được cho là khá ổn định trong suốt cuộc đời. Một lý do để nhận dạng và đánh giá những khác biệt về nhân cách là nhằm dự đoán hành vi tương lai, từ đó biết trước hoặc điều chỉnh nó. Tuy nhiên, việc đánh giá nhân cách vấp phải cùng khó khăn như trong trắc nghiệm trí thông minh, vì giống như trí thông minh, hiện chưa có sự đồng thuận rõ ràng về định nghĩa nhân cách,

và nó không thể được đánh giá trực tiếp mà chỉ có thể được suy ra từ những hành vi được cho là phản ánh nhân cách.

Nhiều lý thuyết về nhân cách đã được đề xướng và những cách tiếp cận chính được tổng kết trong Bảng 2.

Mỗi kiểu tiếp cận trong Bảng 2 phản ánh một lý thuyết toàn diện, và chúng ta không thể đề cập chi tiết ở đây. Thay vào đó, chúng ta sẽ nêu bật một số phương diện chính nói lên sự khác nhau giữa chúng, và sẽ sử dụng lý thuyết nhân cách của Eysenck[1] làm ví dụ. Đây là lý thuyết kết hợp các yếu tố của cách tiếp cận loại hình và cách tiếp cận nét tính cách.

Những lý thuyết về nhân cách khác nhau ở chỗ xem hành vi được quyết định bởi cá nhân nhiều hơn hay bởi tình huống nhiều hơn, và nhìn chung, người ta có xu hướng đánh giá quá cao tầm quan trọng của nhân cách trong việc giải thích hành vi của người khác (*sai lầm quy kết cơ bản*). Tuy nhiên, cách tiếp cận tình huống và hành vi có thể đã đi quá xa khi cho rằng mọi biến thể trong hành vi được quyết định bởi các nhân tố tình huống hoặc các hình thái củng cố. Nếu tình huống hay các yếu tố củng cố giải thích cho

---

[1] Hans Jürgen Eysenck (1916-1997), nhà tâm lý học Anh gốc Đức.

Bảng 2.
Những cách tiếp cận chính trong lý thuyết về nhân cách

Cách tiếp cận	Quan điểm về nhân cách
Loại hình	Mọi người được khớp vào những loại khác nhau, mỗi loại khác về tính chất với những loại khác, chẳng hạn kiểu A hay kiểu B, hướng nội hay hướng ngoại.
Nét tính cách	Một cách tiếp cận mang tính mô tả, trong đó mọi người được định nghĩa theo mức độ cao hay thấp của từng nét tính cách trong một danh sách các tính cách, chẳng hạn sự tận tâm cao, ít hướng nội.
Hành vi	Xem nhân cách chỉ là một phản ánh về lịch sử học hỏi của một người - lặp lại những phản ứng đã được củng cố trong quá khứ.
Nhận thức	Niềm tin, suy nghĩ và các tiến trình tâm trí được nhìn nhận như những yếu tố chủ đạo trong việc quyết định hành vi ở mọi tình huống.
Động lực tâm lý	Dựa trên lý thuyết của Freud, nhân cách được hiểu là do các cấu trúc nội tâm thần quyết định (xung động bản năng, bản ngã, siêu ngã) và do những động cơ hay mâu thuẫn vô thức từ thời ấu thơ.
Cá nhân	Nhấn mạnh những động cơ cao cả hơn của con người và xem nhân cách như trải nghiệm trọn vẹn của cá nhân thay vì bao gồm những phần tách rời nhau.
Tình huống	Đề xuất rằng nhân cách không nhất quán mà đơn thuần là một phản ứng với tình huống. Thông qua sự củng cố, chúng ta học cách ứng xử sao cho thích hợp với tình huống.

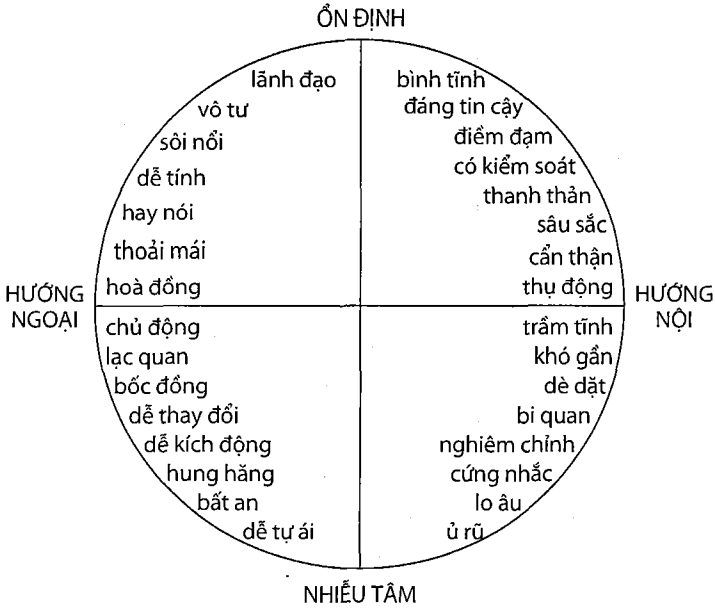
Tương tác	Kết hợp cách tiếp cận nét tính cách và cách tiếp cận tình huống, vì vậy người ta có khuynh hướng hành xử theo những lối ứng xử nhất định, nhưng được điều hoà bởi sự đòi hỏi của các tình huống khác nhau.

mọi điều, chúng ta sẽ ứng xử y hệt nhau trong cùng một tình huống, mà rõ ràng không phải vậy. Trên thực tế, tình huống có thể bị tác động bởi sự kiện bên trong, chẳng hạn những người khác nhau sẽ "thấy" cùng một tình huống theo cách khác nhau. Nếu một người quen đi ngang chúng ta mà không bắt chuyện, một người sẽ nghĩ mình bị người quen lờ đi, trong khi người khác sẽ nghĩ "anh ta không thấy mình". Tương tự, sắc thái của tình huống cũng quan trọng. Một người nhìn chung nhút nhát trên thực tế có thể khá thoải mái khi nói trước công chúng. Vì thế, các nét tính cách có thể không nhất quán trên mọi tình huống. Hầu hết mọi lý thuyết đương đại đề xuất rằng cả nhân tố tình huống lẫn nhân tố cá nhân đều góp phần vào những đặc điểm tương đối bền vững và ổn định mà chúng ta gọi là "nhân cách".

Các lý thuyết về nhân cách cũng khác nhau ở mức độ nhìn nhận mọi người là một *loại hình (type)*, hay nói cách khác, người ta ít nhiều có những nét (*trait*) tính cách nhất định. Lý thuyết

loại hình có xu hướng nhấn mạnh sự tương tự giữa mọi người, trong khi kiểu tiếp cận nét tính cách chú trọng sự khác biệt giữa các cá nhân và sự riêng biệt nội tại của họ. Cách tiếp cận của Eysenck kết hợp cả hai: ông sử dụng những kỹ thuật thống kê phức tạp để phân tích và gom hàng trăm nét tính cách ở một số lượng lớn người được khảo sát thành các nhóm (chẳng hạn lạc quan, hung hăng, lười biếng). Ban đầu, ông nghĩ tới hai chiều: chiều hướng nội - hướng ngoại và chiều ổn định - nhiễu tâm (đa cảm), với đa số mọi người nằm ở giữa các chiều. Mỗi chiều được tạo thành từ một số nét tính cách, và một người có mức độ cao ở một nét tính cách cũng được cho là cao ở những nét tính cách khác của chiều đó, từ đây cho ra một loại hình nhân cách chung. Lý thuyết nhân cách của Eysenck được minh hoạ trong hình 15.

Eysenck đề xuất một cơ sở sinh học cho lý thuyết của ông. Ông cho rằng những chiều hướng nhân cách này có liên quan đến những khác biệt trong hoạt động não. Theo ông, người hướng ngoại có mức độ khuấy động thấp hơn, do vậy họ tìm kiếm nhiều kích thích và sự phấn khích hơn người hướng nội. Nghiên cứu trên các cặp song sinh đã gợi ý trong hướng nội hay hướng ngoại có yếu tố di truyền, và những nghiên cứu gần đây về hoạt động não cho thấy có thể có một



Hình 15. Những loại hình nhân cách theo lý thuyết Eysenck

số tương liên thần kinh (những kết nối đến hoạt động não). Chẳng hạn, hướng ngoại đã được cho là liên quan đến mạng lưới những hệ thống trong não chịu trách nhiệm kiểm soát sự nhạy cảm với phần thưởng và phát sinh hành vi tiếp cận người khác. Điều này giải thích tại sao hướng ngoại có sự tương quan với hạnh phúc: những người có mức độ hướng ngoại cao dễ cảm thấy phấn khích về một phần thưởng tiềm năng. Tương tự, hướng ngoại cũng gắn liền với việc phân bổ nhiều chú ý hơn tới những tác nhân kích thích từ xã hội,

qua đó cho thấy những tác nhân này có tác dụng thúc đẩy đối với người hướng ngoại nhiều hơn người hướng nội. Ngược lại, trung tâm cảm xúc trong não của người hướng nội dễ bị kích hoạt bởi những tác nhân cảm xúc. Người hướng nội cũng có lưu lượng máu nhiều hơn ở thuỳ não trước và những vùng não xử lý các tiến trình bên trong, như lập kế hoạch và giải quyết vấn đề. Sự khám phá những tương liên thần kinh của nhân cách nói lên rằng nhân cách có một cơ sở sinh học, và sự khác biệt nhân cách giữa các cá nhân có liên quan đến những khác biệt có ý nghĩa trong cấu trúc não và trong những phản ứng với tác nhân kích thích từ xã hội.

Một kiểm tra tâm lý đã được phát triển để đo lường các chiều hướng trong lý thuyết của Eysenck, và để nói lên sự hướng ngoại, nó sử dụng những câu hỏi như "Bạn có thích trò chuyện nhiều đến mức không bao giờ bỏ qua cơ hội trò chuyện với một người lạ?" và "Bạn có dễ đưa sinh khí vào một buổi gặp mặt ảm đạm?". Trả lời "có" cho những câu hỏi như "Bạn có thường lo về những điều bạn đáng ra đã không nên thực hiện hay nói ra?" và "Bạn có gặp rắc rối với cảm giác thấp kém hơn?" có nghĩa là có mức độ đa cảm lớn. Dù nhiều người xem hướng nội hay hướng ngoại như những những loại hình khác nhau, trên thực tế họ biểu lộ một chiều hướng nhân cách duy

nhất và liên tục, trong đó một số nét tính cách ở gần một trong hai đầu và hầu hết rơi vào giữa. *Vừa hướng nội vừa hướng ngoại (ambiversion)* là thuật ngữ được dùng để mô tả những người ở giữa quang phổ hướng nội - hướng ngoại, biểu lộ một số nét tính cách của cả hai đặc điểm.

Ứng dụng của những kiểm tra trí thông minh và nhân cách

Điểm số trong các bài kiểm tra tâm lý nhằm đánh giá nhân cách và trí thông minh được cho là giúp chúng ta đưa ra dự báo về hành vi và sự thành đạt. Nhưng chứng cứ nghiên cứu nói lên rằng cả nhân cách lẫn trí thông minh đều không phải cố định giống như quan niệm của các trắc nghiệm tâm thần. Có bằng chứng cho thấy một số nét nhân cách giữ tương đối ổn định qua thời gian, đặc biệt sau thời thanh niên và tráng niên, nhưng người ta vẫn chưa rõ liệu những điểm số đo lường chúng có dự báo được hành vi thực tế của một người trong một tình huống cụ thể không. *Nghịch lý về sự nhất quán (consistency paradox)* phản ánh thực tế rằng chúng ta có khuynh hướng nhìn nhận người khác là khá nhất quán, chẳng hạn "anh ta là kiểu người chan hoà", mặc dù không thể dự đoán hành vi thực sự của anh ta ở một thời điểm bất kỳ. Việc khảo sát hành vi trên

một loạt những tình huống khác nhau cho thấy các nét nhân cách dễ đoán trước ở cấp độ chung chung (như "anh ta là người chan hoà trong hầu hết mọi tình huống"), nhưng không hẳn dễ đoán trong một tình huống cụ thể, khi có quá nhiều biến số có liên quan ở bên ngoài và bên trong, chẳng hạn tâm trạng và sự mệt mỏi.

Cũng đã có nhiều quan tâm quanh câu hỏi liệu IQ có dự đoán được hành vi. Dù có một mối quan hệ giữa IQ và các khía cạnh của hành vi thông minh, chẳng hạn hiệu suất công việc, nó không phải là một mối quan hệ mạnh, và trong hầu hết nghề nghiệp đều có một phạm vi điểm số IQ rộng. Trên thực tế, một số nghiên cứu cho thấy nền tảng kinh tế - xã hội dự báo về thành công tương lai trong học hành và nghề nghiệp tốt hơn chỉ số IQ. Một nghiên cứu kéo dài nhiều năm về các trẻ em có IQ rất cao đã nhận thấy một số em trở thành những người lớn rất thành công, nhưng số khác thì không, trong khi không có khác biệt về IQ giữa hai nhóm. Tuy nhiên, có những khác biệt trong động lực: cá nhân thành công hơn là người có nhiều tham vọng và sự thôi thúc hướng tới thành công hơn.

Dù các nhà tâm lý học đã có những tiến bộ đáng kể trong việc lượng hoá và đo lường sự khác biệt giữa mọi người, sự cẩn trọng vẫn là điều cần thiết khi sử dụng những thông tin như vậy. Khi

diễn giải bất kỳ điểm số kiểm tra riêng lẻ nào, điều cốt yếu là nhớ rằng nhiều nhân tố có thể ảnh hưởng đến nó, trong đó có tiềm năng do di truyền, kinh nghiệm, động lực và điều kiện thực hiện kiểm tra. Do đó, những điểm số riêng lẻ như IQ không thể được xem là định ra giới hạn năng lực của một người; thay vì vậy, chúng nên được xem như một chỉ báo về cấp độ hiện thời hoặc phạm vi gần đúng mà những cá nhân ấy thường rơi vào. Những nguy hiểm khác liên quan đến trắc nghiệm tâm thần nảy sinh từ sự phán xét giá trị của những điểm số nhất định, chẳng hạn nó có thể ám chỉ rằng điểm cao hơn là tốt hơn, và người có điểm cao là người "ưu việt hơn". Trong trường hợp cực đoan nhất, lập luận này có thể được sử dụng cho những mục đích xã hội để ủng hộ các ý tưởng như thuyết ưu sinh (*eugenics*), nhằm cải thiện cấu thành di truyền của một dân số bằng cách khuyến khích sinh ra những nét tính cách hay những con người đáng mong muốn và hạn chế sinh ra những nét tính cách hay con người không mong muốn. Nhưng nói chung, khi biết nhiều hơn về những cách đánh giá sự khác biệt của mọi người dựa trên những chiều hướng như trí tuệ hay nhân cách, chúng ta hiểu hơn về số lượng những biến số góp phần, tiềm năng dẫn tới sự thay đổi, mối quan hệ của nó với sự thành đạt và hạnh phúc.

Điều gì xảy ra khi có chuyện bất ổn? Tâm lý học bất thường

Tâm lý học bất thường (*abnormal psychology*) liên quan đến hành vi không điển hình như rối loạn chức năng, rối loạn tâm thần hoặc sự bất lực. Tuy nhiên, chính do đã hiểu những tiến trình liên quan đến sự hoạt động bình thường (như trong tri giác, học hỏi, ghi nhớ, nhận thức, cảm xúc, nhân cách, phát triển và quan hệ xã hội) nên chúng ta có thể hiểu điều gì xảy ra khi những hoạt động ấy trở nên bất ổn. Nghiên cứu về ảo giác đã tiết lộ rằng chúng ta thường chủ động tạo dựng đáng kể những ý niệm về thực tại, và có một số lượng khổng lồ các hoạt động của não nằm ngoài nhận thức của chúng ta (xem chương

2). Tuy nhiên, chúng ta lại cho rằng mình biết thế giới thực chứ không phải đang hoang tưởng. Làm sao chúng ta biết? Tại sao chúng ta cho rằng thực tại thì bình thường còn hoang tưởng thì không, trong khi hiểu biết của chúng ta về thực tại là sản phẩm của những tiến trình tạo dựng, nên chẳng phải bản thân nó có thể được gọi là ảo giác?

Làm thế nào chúng ta quyết định điều gì là bất thường?

Những hình thức bất thường tâm lý thái quá thì dễ nhận ra, nhưng từ điểm nào sự bình thường trở thành bất thường lại ít rõ ràng hơn nhiều. Chẳng hạn, cảm thấy buồn sau khi mất đi một người thân là điều bình thường, nhưng ranh giới giữa sự đau buồn bình thường và bất thường, và ranh giới giữa đau buồn và trầm cảm bệnh lý lại không rõ ràng như vậy. Sẽ là điều bất thường nếu giữ lại mọi đơn thuốc bạn đã được đưa, đến nỗi không còn bao nhiêu chỗ cho những thứ khác trong nhà, nhưng liệu có bất thường không nếu bạn giữ hầu hết các đơn thuốc của một hoặc hai năm gần nhất "để đề phòng"? Hầu hết mọi người xem việc thỉnh thoảng có những sợ hãi vô lý là điều bình thường, chẳng hạn sợ độ cao hay sợ nói trước

công chúng, nhưng nếu nỗi sợ ấy đủ mạnh đến mức ngăn bạn đi qua cầu hoặc thực hiện công việc của mình thì sao? Ý tưởng của chúng ta về sự bình thường đến từ việc để ý những điều khác thường hoặc kỳ lạ trong hiện tại, nhưng chúng cũng bị tác động bởi những gì xảy ra trong quá khứ, bởi cảm giác của chúng ta về mức độ chấp nhận được, bởi những nhân tố lịch sử và văn hoá - chẳng hạn hãy nghĩ tới những thay đổi trong quan điểm về tình dục đồng giới, trạng thái pháp lý và tâm thần của nó, hay những lập luận về việc chăm sóc con cái bởi hai người cùng giới tính.

Có nhiều cách quan niệm về sự bất thường. Những quan niệm của *tâm lý học* nhấn mạnh sự khổ sở cá nhân và sự trở ngại: nếu liên quan đến khổ sở cá nhân hoặc nếu tình trạng bất thường ngăn cản ai đó đạt được những mục tiêu quan trọng, nó được xem là bất thường và cần được can thiệp. Tuy nhiên, với cách tiếp cận này, chúng ta khó có thể giải thích những người không nhận thức về khó khăn của họ, chẳng hạn những người bị ảo tưởng về sự vĩ đại, không cảm thấy khổ sở khi tin rằng họ là Thượng đế, hay những người bị chứng chán ăn, xem lợi thế của việc thiếu cân lấn át những rủi ro nghiêm trọng đến sức khoẻ. Tương tự, vấn đề cũng nảy sinh khi định nghĩa một hành vi (chẳng hạn lái xe

trên xa lộ) là bất thường chỉ dựa trên cơ sở nó gây ra sự khổ sở lớn, bởi hành vi ấy tự thân nó là bình thường, chỉ có mức độ khổ sở là có thể bất bình thường.

Những quan niệm của *y học* cho rằng sự bất thường là triệu chứng của một căn bệnh tiềm ẩn (như tâm thần phân liệt hay hưng trầm cảm), mà nguyên nhân có thể do di truyền hoặc liên quan đến những bất thường về cấu trúc hay hoá học trong não. Mô hình y học này đã bị phê phán vì bỏ qua những tác động của môi trường và hoàn cảnh xã hội, cũng như làm suy yếu trách nhiệm cá nhân, chẳng hạn khi mọi người dựa vào một bác sĩ để được "chữa lành". Giá trị của nó cũng bị nghi vấn, vì hai người có thể có cùng chẩn đoán nhưng lại có triệu chứng khác nhau. Hoặc có thể họ không có đủ các triệu chứng để đáp ứng tiêu chí chẩn đoán của một căn bệnh cụ thể, nhưng có một hoặc hai triệu chứng như sự ngờ vực hoặc rút lui khỏi xã hội ở một mức độ nghiêm trọng. Một cách lý thuyết, họ không có một "căn bệnh", nhưng hành vi của họ tỏ ra bất thường rất rõ.

Sự bất thường cũng đã được định nghĩa theo những tiêu chuẩn *thống kê* hoặc *xã hội*. Vì thế, người ta được xem là bất lực về trí tuệ nếu IQ của họ ở nhóm 2,5% thấp nhất của dân số. Tuy nhiên, cách tiếp cận này nhầm lẫn sự bình

thường với điều đáng mong muốn. Những hành vi hoặc đức tính đáng mong muốn có thể không phổ biến về mặt thống kê nhưng không được xem là bất thường, chẳng hạn có IQ ở nhóm 2,5% cao nhất. Hơn nữa, các vấn đề cảm xúc như trầm cảm hay lo âu do đủ phổ biến nên sẽ được xem là bình thường về mặt thống kê. Bối cảnh chúng xuất hiện cũng giúp xác định điều gì sẽ được gọi là bình thường: một mức độ trầm cảm nào đó là một phản ứng bình thường trước sự chấm dứt một mối quan hệ, nhưng sẽ là không bình thường trước việc trúng xổ số. Hành vi lệch khỏi những gì điển hình theo bối cảnh xã hội cũng có thể được xem là bất thường (cởi quần áo ở giữa phố hay đi giật lùi trên đường). Dù cách tiếp cận này xét tới môi trường của cá nhân, nó lại dựavào những quan điểm xã hội, đạo đức và văn hoá thịnh hành, nên phụ thuộc vào những phán xét giá trị về điều gì gọi là bình thường.

Những quan điểm *hiện sinh (existential approaches)* đề xuất rằng hành vi bất thường là phản ứng không tránh khỏi đối với một thế giới không thể đoán trước. Mỗi người chịu trách nhiệm định ra điều bình thường (và nhân dạng) của chính họ, và sự rối loạn xảy ra khi người ta cảm thấy buộc phải tuân thủ những kỳ vọng của xã hội thay vì hành xử bằng sự chân thực nhằm

theo đuổi những giá trị và mục tiêu đích thực của họ. Điều này giải thích tại sao hành vi của một người có thể là vấn đề với những người xung quanh hay với xã hội nhưng lại không là vấn đề với họ (như sử dụng dược phẩm gây nghiện hay hút thuốc lá ở nhà hàng).

Những quan điểm *bình thường hoá* hay *dựa trên sức khoẻ* tìm cách cụ thể hoá sự bình thường hay sự hoạt động khoẻ mạnh của tâm lý, sau đó định nghĩa sự bất thường ngược với những điều này. Sức khoẻ tâm thần lý tưởng được cho là bao hàm những đặc điểm như tri giác chính xác về thực tại, một mức độ tự biết bản thân nào đó và nhận thức về những cảm giác, động cơ của chính mình; tự quyết và tự tin trong năng lực thi hành tự kiểm soát; cảm giác thấy mình có giá trị và chấp nhận bản thân; năng lực hình thành những mối quan hệ gần gũi và thoả mãn; làm chủ môi trường, nghĩa là có khả năng đáp ứng những đòi hỏi thay đổi của hoàn cảnh hàng ngày. Rõ ràng, không phải ai cũng đáp ứng lý tưởng này vào mọi lúc, và khó khăn trong cách tiếp cận như vậy là quyết định rằng độ lệch phải là bao nhiêu để được coi là bất thường.

Vì không có định nghĩa nào ở trên hoàn toàn đem lại sự thoả mãn, có lẽ tốt hơn nên kết hợp nhiều yếu tố của chúng, như được trình bày trong ô số 21.

Ô số 21. Những yếu tố có thể cho thấy hành vi bất thường

Không có đặc điểm nào trong số này là điều kiện cần hoặc đủ để hành vi bị xem là bất thường, nhưng chúng có thể ám chỉ sự bất thường.

- Khổ sở
- Bất hợp lý và không thể hiểu
- Không thể đoán trước và mất kiểm soát
- Thiếu thích ứng về mặt cá nhân và xã hội
- Không theo thông lệ
- Vi phạm những chuẩn mực đạo đức hay lý tưởng
- Gây ra sự mệt mỏi cho những người quan sát hành vi ấy

Cách tiếp cận kết hợp này có sự linh động, nhưng dựa trên những phát xét chủ quan mà mọi người có thể không đồng thuận.

Một khó khăn khác khi định nghĩa sự bất thường là, tiểu sử của mỗi cá nhân cũng như hoàn cảnh hiện thời của họ góp phần vào cách họ suy nghĩ, cảm nhận và hành động (ứng xử), và điều này nên được xem xét. Ví dụ, một hành vi nào đó có thể nói lên sự thích ứng với môi trường trước đây. Một đứa trẻ học cách tránh bị phạt hoặc bị chỉ trích bằng cách giữ yên lặng đang biểu lộ hành vi bình thường trong những hoàn cảnh ấy. Nhưng nếu sự kín đáo kéo dài đến tận lúc lớn, nó sẽ ngăn cản việc hình thành những mối quan hệ gần gũi và tin tưởng. Quá trình ở

đây là bình thường và ban đầu có tính thích ứng, nhưng dẫn tới hành vi thiếu thích ứng sau này, cản trở năng lực thiết lập quan hệ tốt đẹp với người khác và gây ra sự khổ sở.

Phân loại sự bất thường

Có nhiều thuận lợi và bất lợi nội tại trong nỗ lực phân loại những hình thức khác nhau của hành vi bất thường. Một thuận lợi tiềm tàng là nếu những loại bất thường khác nhau có nguyên nhân khác nhau, chúng ta có thể hiểu nhiều hơn về các hội chứng bằng cách nghiên cứu một số người với một vấn đề cụ thể và tìm ra sự tương tự, chẳng hạn trong tiểu sử, hành vi hoặc sinh lý. Bằng cách nghiên cứu nhiều người từng bị cơn hoảng loạn, người ta đã nhận thấy họ có khuynh hướng diễn giải cảm giác cơ thể trong cơn hoảng loạn như những dấu hiệu của tai ương sắp xảy ra: tình trạng không thở nổi được xem như dấu hiệu sắp bị nghẹt thở, tim đập mạnh báo hiệu cơn đau tim sắp đến. Những nghiên cứu khác cho thấy các diễn giải về tai ương như vậy đóng vai trò trung tâm trong cơn hoảng loạn.

Việc phân loại và đặt tên những kiểu hành vi bất thường khác nhau thành *các chẩn đoán*, hay tên gọi y khoa của chứng rối loạn (như *chứng biếng ăn tâm thần* hay *chứng nghi bệnh*) giúp

chuyển tải rất nhiều thông tin trong tương đối ít từ. Chẳng hạn, các tiêu chí được đồng thuận trong cách định nghĩa cho chúng ta biết rằng người bị chứng biếng ăn quá chú trọng tầm quan trọng của vóc dáng và cân nặng nên hạn chế hấp thu thức ăn để trở nên gầy hơn. Thông tin thu thập từ những nghiên cứu được tiến hành cẩn trọng về điều trị chứng biếng ăn cũng giúp tìm ra điều trị nào nhiều khả năng sẽ hiệu lực. Nhưng khi sử dụng các tên gọi chẩn đoán, điều quan trọng là tránh khuôn mẫu. Nguy cơ nằm ở chỗ một khi một người được gán cho một chẩn đoán, họ có thể được xem là y như những người khác với cùng chẩn đoán ấy, trong khi trên thực tế, sự khác biệt cũng đáng chú ý như sự tương tự. Điều này có thể khiến những chi tiết quan trọng về vấn đề và phản ứng cá nhân *của họ* (hay những khó khăn khác như cảm giác tự ti) bị bỏ qua. Nó cũng có nguy cơ hạ thấp nhân phẩm khi sự chẩn đoán được gán cho người đó thay vì cho căn bệnh, như khi nói "anh ta là kẻ tâm thần phân liệt" thay vì "anh ta đang bị tâm thần phân liệt", cứ như thể người đó được định nghĩa bởi căn bệnh chứ không phải là một con người.

Chẩn đoán tâm thần học được đưa ra theo những hệ thống phân loại chi tiết, chẳng hạn những gì được trình bày trong *Tài liệu chẩn đoán và thống kê về rối loạn tâm thần* (DSM

- *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), được biên soạn bởi Hiệp hội Tâm thần học Mỹ. Những hệ thống ấy dù liên tục được sửa đổi (đến năm 2013 là ấn bản thứ 5) nhưng cũng hữu ích cho nghiên cứu và các mục đích lâm sàng. Chúng cung cấp cho những người làm việc ở các địa điểm khác nhau một "ngôn ngữ chung" để hiểu từng rối loạn, qua đó họ biết là đang nói tới cùng một thứ. Chúng cũng cung cấp một phương pháp được định rõ nhằm xác định chắc chắn các tiêu chí cho việc gán một chẩn đoán đã được đáp ứng. Những phân loại chính của hành vi bất thường mà tài liệu DSM (ấn bản thứ 4 sửa đổi, năm 2000) nói tới được trình bày trong Bảng 3.

Để đáp ứng các tiêu chí chẩn đoán theo DSM, người được chẩn đoán phải trải qua một số lượng tối thiểu những triệu chứng cụ thể trong một thời gian nhất định, và những triệu chứng ấy phải gây ra sự khổ sở đáng kể hoặc sự suy yếu hoạt động. Vì thế, đây không phải là những định nghĩa "tất cả hoặc chẳng có gì", và những dạng hành vi bất thường khác nhau tồn tại trong một thể liên tục với hành vi bình thường. Do đó, người ta dễ nhận ra chính mình trong quá trình đọc về hành vi bất thường, và khi lần đầu đọc các chi tiết, mọi người có thể cảm thấy họ có mọi chẩn đoán trong sách.

Bảng 3. Những loại hành vi bất thường

Phân loại	Ví dụ về rối loạn cụ thể
Tâm thần phân liệt và những rối loạn tâm thần khác	Một nhóm các rối loạn có đặc điểm mất tiếp xúc với thực tại, chẳng hạn trong ảo giác hay hoang tưởng, với những nhiễu loạn rõ rệt về suy nghĩ và tri giác, hành vi rối loạn và kỳ dị, những triệu chứng tiêu cực như thiếu phản ứng cảm xúc và động lực thấp.
Rối loạn lo âu	Gồm nhiều loại rối loạn, kể cả *rối loạn căng thẳng sau chấn thương*, trong đó những triệu chứng chính là sự lo âu khi phản ứng với một tác nhân kích thích cụ thể, chẳng hạn trong chứng *ám ảnh sợ (phobia)*, hoặc sự lo âu tràn lan hơn, chẳng hạn *rối loạn lo âu lan toả (generalized anxiety)*. Nhiều rối loạn lo âu bao hàm những cơn hoảng sợ, được định nghĩa là sự bùng lên đột ngột và mãnh liệt của những triệu chứng lo âu.
Rối loạn tâm trạng	Những nhiễu loạn của tâm trạng bình thường, từ trầm cảm thái quá đến phấn chấn khác thường (*hưng cảm - mania*), hoặc dao động giữa hai cực (*rối loạn lưỡng cực*).
Rối loạn dạng cơ thể	Những triệu chứng cơ thể như đau hoặc liệt nhưng không tìm thấy căn nguyên ở thể tạng, trong khi các nhân tố tâm lý có vẻ đóng một vai trò gây rối loạn (chẳng hạn bị tê liệt rõ ràng ở một số hoàn cảnh nhưng không bị ở những hoàn cảnh khác). Cũng thuộc về loại này là *chứng nghi bệnh*, *rối loạn cơ thể hoá*, và *rối loạn mặc cảm ngoại hình* (quá bận tâm đến một khiếm khuyết ở vẻ ngoài).

Rối loạn phân ly	Sự chia rẽ trong những chức năng thường được kết hợp với nhau như ý thức, trí nhớ, nhân dạng hay tri giác, và vì những lý do cảm xúc. Loại rối loạn này cũng bao gồm *rối loạn nhân dạng phân ly* (trước đây được gọi là *rối loạn đa nhân cách*), *rối loạn giải nhân cách*, *chứng quên phân ly* và *figue* hay *đào thoát phân ly* (chẳng hạn không thể nhớ lại một kinh nghiệm đau thương).
Rối loạn tình dục và rối loạn xác định giới tính	Những rối loạn về ham muốn và ưa thích tình dục, như chứng ấu dâm (*paedophilia*) hay chứng loạn dâm đồ vật (*fetishism*), những rối loạn về xác định giới tính như *chuyển giới* (cảm thấy mình bị kẹt trong cơ thể của giới tính sai), và rối loạn kích thích tình dục (chẳng hạn sự bất lực).
Rối loạn ăn	Những nhiễu loạn dữ dội trong hành vi ăn (như *rối loạn ăn vô độ*, *chứng biếng ăn* (*anorexia*), và *chứng ăn-ói* (*bulimia nervosa*).
Rối loạn giấc ngủ	Những bất thường trong mức độ, chất lượng hoặc thời điểm của giấc ngủ (chẳng hạn *bệnh mất ngủ*) hoặc hành vi bất thường hay những sự kiện sinh lý xảy ra trong giấc ngủ (như ác mộng, hoảng sợ ban đêm, mộng du).
Những rối loạn kiểm soát xung động không thuộc loại nào khác	Không thể cưỡng lại một ham muốn, thôi thúc hay cám dỗ có thể gây hại cho bản thân hoặc người khác, như *kleptomania*, chứng ăn cắp vặt, hay *trichotillomania*, chứng nghiện giật tóc, hoặc *chứng ham cờ bạc bệnh lý*.

Rối loạn nhân cách	Hành vi và những hình thái trải nghiệm thiếu linh hoạt bên trong, tồn tại lâu dài và ảnh hưởng bao trùm, dẫn tới sự khổ sở hoặc sa sút, lệch khỏi thông lệ xã hội. Chẳng hạn, *rối loạn nhân cách tự yêu mình* (*narcissistic personality disorder*), thấy mình quan trọng, cần được tôn sùng và thiếu sự đồng cảm; hoặc *nhân cách ám ảnh cưỡng bức*, có đặc điểm quá bận tâm đến sự trật tự, chủ nghĩa hoàn hảo và kiểm soát.
Rối loạn liên quan đến chất	*Rối loạn sử dụng chất*, như sử dụng quá mức hoặc phụ thuộc vào rượu hay ma tuý, và *rối loạn cảm ứng chất*, việc sử dụng chất dẫn tới những triệu chứng khác như loạn thần hoặc mê sảng.
Rối loạn giả tạo	Những triệu chứng được cố tình tạo ra hoặc được làm giả để nhận "vai trò người bệnh" nhằm thu được lợi ích tài chính hay giảm trách nhiệm. Điều này thường là do tự đặt vào mình hoặc có thể được thể hiện vì lợi ích của một người khác, thường là một đứa trẻ phụ thuộc (*rối loạn giả tạo do uỷ nhiệm - factitious disorder by proxy*).

Giải thích sự bất thường và phát triển những điều trị hiệu quả

Trong lịch sử, các bất thường đã được gán cho nhiều nguyên nhân, từ những thiếu hụt về

chế độ ăn uống đến những chu kỳ của mặt trăng hay hồn ma. Những phương pháp khoa học gần đây hơn như sự quan sát cẩn thận và kiểm chứng giả thuyết đã dẫn tới nhiều lý thuyết khác nhau. Không ngạc nhiên khi thấy những giải thích này liên quan khá chặt chẽ đến những quan điểm về nhân cách được phác hoạ trong chương 7. Những giải thích về hành vi bất thường khác nhau ở mức độ tập trung vào quá khứ hay hiện tại, việc chúng được dựa trên lý thuyết tâm lý học hay mô hình y học, các quan điểm của nhà trị liệu và bệnh nhân có được xem trọng như nhau không. Chúng cũng ủng hộ những kiểu can thiệp hoặc điều trị khác nhau.

Mô hình y học, đã nhiều năm chi phối bộ môn tâm thần học, xem hành vi bất thường là kết quả của bệnh tật thể chất hoặc tinh thần, được gây ra bởi những hoạt động khác thường về di truyền, sinh hoá hoặc thể tạng trong não hoặc cơ thể. Một trong những thành công ban đầu của mô hình y học là khám phá rằng *chứng liệt nhẹ tổng quát (general paresis)*, một dạng sa sút tâm thần gây suy nhược thường xuất hiện ở đầu thế kỷ 20, là một hệ quả lâu dài của việc nhiễm giang mai. Giống như các nhánh khác của y học, ưu tiên trong thực hành là đưa ra chẩn đoán đúng. Sự điều trị sẽ căn cứ vào đó và thường là một can thiệp vào thể chất nhằm thay đổi hoạt động não,

chẳng hạn dùng thuốc (như thuốc chống trầm cảm hoặc chống loạn thần), phẫu thuật tâm thần (những kỹ thuật phẫu thuật nhằm phá huỷ hoặc tách rời những vùng cụ thể trong não), hoặc ECT (điện trị co giật để gây ra những tai biến tác động đến sự cân bằng hoá học trong não). Cả phẫu thuật tâm thần và ECT đều được sử dụng rộng rãi và khá tuỳ tiện trước khi có những điều trị bằng thuốc. Giờ đây, chúng hầu như chỉ được sử dụng như giải pháp cuối cùng khi các điều trị khác đã thất bại và cần can thiệp khẩn cấp (ví dụ do rủi ro tự tử cao). Những điều trị mới vẫn đang được phát triển, và nghiên cứu cho thấy có thể giảm sự suy yếu do kháng điều trị bằng cách sử dụng những phương pháp hết sức chuyên biệt để kích thích não sâu. Nghiên cứu về liệu pháp dược tiếp tục tạo ra những loại thuốc mới với hiệu quả ngày càng rõ rệt. Tuy nhiên, cho đến nay, những loại thuốc này không phát huy tác dụng cho tất cả mọi người, và sự tái phát thường xảy ra sau khi ngừng thuốc. Các loại thuốc hiện đại nhằm tác động đến hành vi có thể không gây phản ứng phụ làm suy yếu như các loại thuốc trước, nhưng vẫn có những ảnh hưởng như tăng cân, cứng khớp, thi thoảng tăng ý muốn tự tử hay gây hấn.

Những *cách tiếp cận tâm lý động học (psychodynamic approaches)* ban đầu được dựa trên

các lý thuyết của Sigmund Freud và giải thích sự bất thường trên cơ sở những mâu thuẫn giữa các thôi thúc bản năng dẫn tới lo âu. Những mâu thuẫn này được xử lý bằng *cơ chế phòng thủ*, hay những chiến lược được sử dụng để tránh hoặc giảm cảm giác lo âu và bảo vệ bản ngã cá nhân. Sự điều trị thường tập trung vào trải nghiệm đầu đời, giúp bệnh nhân khám phá những động cơ vô thức của mình và giải toả mâu thuẫn gốc. Các nhà trị liệu tâm lý động học phát triển những kỹ thuật như *liên tưởng tự do*, khuyến khích bệnh nhân nói ra mọi điều xảy đến trong đầu, sau đó diễn giải sự liên tưởng dựa trên lý thuyết tâm lý động học.

Ngược lại, *trị liệu tâm lý nhân văn (humanistic psychotherapy)* tập trung vào hiện tại, xem bệnh nhân là người ở vị trí tốt nhất để hiểu vấn đề của chính họ. Cảm giác của mỗi người về cái tôi được xem là có tính quyết định trong việc thúc đẩy hạnh phúc và trưởng thành cá nhân, và mục đích của trị liệu là khuyến khích sự tự tôn và chấp nhận bản thân. Nhà trị liệu có thái độ "quan tâm tích cực vô điều kiện", hay nói cách khác, thật lòng không phán xét, nhân hậu, chấp nhận và đồng cảm - những quan điểm này sau đó được ủng hộ rộng rãi.

Những phương pháp tiếp cận thuần tuý về hành vi giải thích triệu chứng tâm lý như

những hình thái ứng xử thiếu thích nghi, được tiếp nhận và do vậy có thể được gỡ bỏ. Ban đầu, họ tuyên bố không cần phải hiểu nguồn gốc của hành vi bất thường mới có thể điều trị, và những can thiệp tập trung hoàn toàn vào hiện tại, trên những hành vi quan sát được. Những sự kiện và ý nghĩa bên trong hay quá khứ của bệnh nhân được xem là không quan trọng. Kỹ thuật trị liệu đòi hỏi sự tái quy định, chẳng hạn *khử nhạy một cách hệ thống*, trong đó các kỹ thuật thư giãn được sử dụng để giảm lo âu khi đối mặt trước một những tình huống được sắp xếp gây ra sự lo âu tăng dần.

Gần đây hơn, cách tiếp cận hành vi và cách tiếp cận nhận thức đã được kết hợp để hình thành trị liệu nhận thức - hành vi (CBT - *cognifive-behavioural therapy*). Phương pháp tiếp cận nhận thức - hành vi xem xét lịch sử, hình thái ứng xử hiện thời, những kết quả từ nghiên cứu thực nghiệm trong tâm lý học nhận thức và nghiên cứu về hiệu quả lâm sàng, và trên hết, mọi *nhận thức*. Nhận thức bao gồm suy nghĩ, nhận định, niềm tin, thái độ, kỳ vọng... Nói cách khác, sự nhận thức phản ánh tất cả những con đường mà thông qua đó có thể rút ra ý nghĩa về quá khứ, hiện tại, tương lai, và có thể được phản ánh trong giấc mơ, hình ảnh hoặc hành vi. Bệnh nhân được khuyến khích khảo sát tất cả

những tiến trình nhận thức giúp họ đạt đến một trạng thái tinh thần cụ thể, và thay đổi những tiến trình này cùng các hành vi có thể củng cố chúng, qua đó cảm thấy ổn thoả hơn.

Trong tất cả những trị liệu tâm lý chủ yếu, can thiệp chính xác được sử dụng sẽ tuỳ thuộc vào "biểu hiện" riêng của từng bệnh nhân, nghĩa là dựa vào cách thức lý thuyết được áp dụng cho các vấn đề mà bệnh nhân trải qua trong thực tiễn. Mục đích của biểu hiện này là cung cấp một hiểu biết về các nhân tố liên quan cho từng cá nhân riêng biệt. Lấy thí dụ từ một trị liệu nhận thức - hành vi, những nhân tố này bao gồm kinh nghiệm quá khứ, tình trạng dễ rơi vào rối loạn tâm lý, những nhân tố kết tủa thành vấn đề, những nhân tố duy trì vấn đề trong môi trường hiện thời. Vì vậy, một đứa trẻ bị bắt nạt ở trường học có thể sinh ra niềm tin rằng mình khó được người khác chấp nhận. Những niềm tin như vậy khiến họ lớn lên dễ cảm thấy không xứng hoặc không được lòng người khác, và khi được kích hoạt bởi các hoàn cảnh môi trường (chẳng hạn một lần bị phụ bạc), những niềm tin này xúi giục các hình thái phản ứng thiếu tính thích nghi (như sự tránh né hoặc những chiến lược tự vệ) khiến vấn đề bị kéo dài. Một chu kỳ duy trì vấn đề có thể bắt đầu với những ý nghĩ rằng mình không được người khác ưa, dẫn tới lo âu về hoàn

cảnh xã hội và tránh né tiếp xúc xã hội. Điều này dẫn tới sự cô độc, khiến càng củng cố thêm niềm tin mình không được người khác ưa. Sự can thiệp đối với tình trạng này bao gồm đánh giá lại sự hợp lý của các ý nghĩ, kiểm chứng chúng trong hoàn cảnh hiện thời của bệnh nhân thông qua sử dụng kết hợp các phương pháp nhận thức và hành vi. Phương pháp này được mô tả trong một cuốn sách nhập môn của Westbrook[1] (xem hình 16). Nó cũng có thể được áp dụng cho những vấn đề nảy sinh từ quá khứ và được phản ánh trong các niềm tin hiện thời.

Nghiên cứu gần đây đã cho thấy đối với những đứa trẻ từ 8 đến 10 tuổi bị bắt nạt ở trường học, khả năng chúng hình thành triệu chứng của những vấn đề tâm lý dai dẳng lúc 12 tuổi cao hơn bảy lần so với những đứa trẻ khác. Trong nghiên cứu này, cả những đứa trẻ bị bắt nạt lẫn những đứa không bị đều giống nhau về mức độ bất hạnh của hoàn cảnh gia đình, những vấn đề tâm lý trước đây và trải nghiệm không hay về sự chăm sóc của cha mẹ. Một nghiên cứu như vậy minh hoạ rõ những liên quan giữa khảo sát học thuật và thực hành lâm sàng. Các kết quả đã góp phần giúp chúng ta hiểu vấn đề và sự tiến

---

[1] *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy (Skills and Applications)* của David Westbrook, Helen Kennerley và Joan Kirk.

Hình 16. CBT: Tìm một cách nhìn nhận sự vật khác. "Cơn gió bây giờ thổi ngược họ, và tai chú lợn con Piglet phất phơ đằng sau như những ngọn cờ trong khi nó ráng tiến tới, và có vẻ mất nhiều giờ chúng mới đến được chỗ trú ẩn của Cánh rừng Trăm mẫu, tại đó chúng đứng thẳng lên, lắng nghe với một chút lo lắng tiếng gầm của cơn gió mạnh giữa những ngọn cây. "Giả sử có cái cây ngã xuống khi chúng ta đang ở dưới nó thì sao, Pooh?" "Giả sử nó không ngã xuống thì sao", Pooh đáp sau một lúc suy nghĩ cẩn thận.

triển của nó, thúc đẩy những nỗ lực xây dựng các điều trị có hiệu quả.

Có nhiều hình thức can thiệp nhận thức - hành vi, và sự tiến bộ gần đây bao gồm những mở mang trong cách thực hiện các can thiệp CBT, chẳng hạn những chương trình hoàn chỉnh để tự giúp đỡ bản thân, những chương trình máy tính dạy mọi người thách thức suy nghĩ của họ hoặc thử nghiệm với những cách ứng xử mới và hữu dụng hơn. Những phát triển trong lý thuyết làm cơ sở cho CBT nói lên rằng thay đổi cách chúng ta nhìn nhận suy nghĩ cũng đem lại nhiều lợi ích như thay đổi những gì chúng ta nghĩ. Do vậy, kỹ thuật thiền định đã được tích hợp với các yếu tố của CBT để hình thành trị liệu nhận thức dựa trên thiền định (MBCT - *mindfulness-based cognitive therapy*) - một phương pháp đã chứng tỏ có hiệu quả trong ngăn ngừa tái phát ở những người từng bị trầm cảm tái phát. Những kỹ thuật thay đổi lối suy nghĩ (hay sự méo mó về nhận thức) cũng đã được nghiên cứu ngoài phạm vi bệnh viện, chẳng hạn kỹ thuật điều chỉnh lệch lạc nhận thức.

Nói tóm lại, phân biệt hành vi bất thường với hành vi bình thường không phải là một nỗ lực đơn giản - điều gì được xem là bất thường sẽ tuỳ vào bối cảnh, giá trị và thông lệ hiện thời, cũng như vào những quan niệm về sự bình

thường hay bất thường. Những phương pháp khác nhau để hiểu về nhân cách bình thường và hành vi bình thường cũng sẽ ảnh hưởng đến việc sự bất thường được hiểu và xử trí như thế nào. Nhiều nhân tố góp phần gây ra những vấn đề tâm lý, như di truyền, cấu trúc và hoá tính của não, những trải nghiệm đầu đời, lịch sử học hỏi, mâu thuẫn vô thức, những sự kiện căng thẳng hoặc chấn thương gần đây và lối suy nghĩ. Các hệ thống phân loại như DSM hỗ trợ chúng ta tìm hiểu và truyền đạt, nhưng độ tin cậy và giá trị của chúng vẫn là điều đáng nghi vấn.

Bất kể những khó khăn này, tâm lý học bất thường đã đóng góp nhiều vào sự hình thành những can thiệp hữu hiệu. Khi xem xét điều trị nào là tốt nhất, việc so sánh hiệu quả một cách chính xác là điều khó, bởi không phải tất cả chúng đều dễ kiểm chứng như nhau. Làm sao chúng ta đo lường mức độ của mâu thuẫn vô thức? Những điều trị đã cho thấy có hiệu quả nhất là những điều trị như CBT, với cơ sở là những lý thuyết có thể kiểm chứng và đã được đánh giá bằng các phương pháp khoa học, như đánh giá độc lập về hiệu quả bằng phương pháp "mù"[1], những thí

[1] Những thông tin có thể dẫn tới sự thiên lệch được giấu kín đối với người thực hiện đánh giá, đối tượng được đánh giá hoặc cả hai, và chỉ được tiết lộ sau khi sự đánh giá đã kết thúc. (ND)

nghiệm được thiết kế để kiểm chứng một giả thuyết cụ thể, đo lường đa chuẩn hoá về kết quả, theo dõi trong thời gian dài, và xây dựng những nhóm đối chiếu phù hợp. Hiện tại, có bằng chứng cho thấy cả điều trị tâm lý và điều trị bằng thuốc đều có thể hiệu quả trong việc cải thiện triệu chứng khổ sở, và những điều trị tâm lý như CBT có thể lợi thế hơn điều trị bằng thuốc ở chỗ *tỉ lệ tái phát* thấp hơn (tỉ lệ những người bị nặng hơn hoặc tái phát khi quá trình điều trị đã kết thúc). Tuy nhiên, hiệu quả của mọi can thiệp thay đổi tuỳ vào tình trạng hiện bệnh của mỗi cá nhân. Một số tình trạng "có thể điều trị" hơn những tình trạng khác, và những nhân tố như độ dài thời gian và mức độ dữ dội của vấn đề cũng ảnh hưởng lên thành công của điều trị (điều trị bằng thuốc được chỉ định cho trầm cảm nặng hơn là cho trầm cảm nhẹ). Ngoài ra, một số tình trạng hiện bệnh đòi hỏi kết hợp can thiệp bằng thuốc và can thiệp tâm lý. Về phương diện này, có một tóm lược hướng dẫn thực hành hữu ích trong cuốn sách có tựa đề *Điều gì có tác dụng với ai*[2], được biên soạn bởi một nhà tâm thần học và một nhà tâm lý học. Tâm lý học đã phát triển được như hiện nay một phần là vì những tiến bộ trong

---

[2] *What works for whom? A critical review of psychotherapy research* của Arthony Roth và Peter Fonagy.

các lĩnh vực ngoài tâm lý học. Chẳng hạn, hiểu biết về ảnh hưởng của tâm trạng lên tri giác và sự chú ý (như sự sợ hãi khiến người ta chú ý đề phòng nguy hiểm, sự *cảnh giác cao độ*); làm thế nào một người có thể phát hiện một tín hiệu mà không nhận thức rằng mình đang làm như vậy, hay trở nên lo lắng mà không hiểu tại sao; làm thế nào ký ức có thể vừa chính xác vừa không chính xác; việc chịu đựng những áp lực của một nhóm ngang hàng là khó khăn ra sao. Rất nhiều thí nghiệm được tiến hành với sinh viên trong tuần đầu tiên của đại học đã cho thấy nếu dành hai lần, mỗi lần 15 phút để viết về những trải nghiệm gây chấn thương tâm lý trước đó và viết không lâu sau khi sự kiện thực tế xảy ra, điều này có liên quan đến sức khoẻ tâm thần và thể chất tốt hơn, kết quả tốt nghiệp tốt hơn vào ba năm sau. Nó xảy ra dù không ai từng đọc những gì đã được viết cũng như không có các cuộc nói chuyện riêng với sinh viên về những sự kiện ấy. Tại sao? Nghiên cứu vẫn đang tiếp tục.

Quay lại những hoang tưởng được đề cập ở đầu chương, nghiên cứu của các nhà khoa học nhận thức - thần kinh nói lên rằng các hoang tưởng này có thể nảy sinh từ một nhiễu loạn trong tiến trình tri giác. Sự nhiễu loạn ấy cản trở năng lực phân tách giữa niềm tin và những cân nhắc về trải nghiệm. Việc cập nhật những suy

luận và niềm tin về thế giới không tránh khỏi sai lầm, và hoang tưởng có thể xảy ra khi sự cập nhật ấy không còn hoạt động bình thường (sử dụng suy luận kiểu Bayes như được mô tả trong chương 2). Chi tiết của những giả thuyết ấy quá phức tạp để chúng ta phân tích đầy đủ ở đây. Điểm chính là việc khám phá những biến số chịu trách nhiệm cho các hậu quả như vậy có thể giúp chúng ta hiểu những gì đã xảy ra khi tâm lý trở nên bất ổn, giúp phát triển những điều trị mới. Bởi vậy, sự tiến bộ tương lai trong tâm lý học bất thường - dù được hướng tới cải thiện điều trị hay ngăn ngừa vấn đề nảy sinh - cũng sẽ không xảy ra đơn độc, và những phương thức để áp dụng chúng sẽ phải tuân theo những tiêu chuẩn đạo đức và khoa học nghiêm ngặt như nhau.

Chúng ta ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào? Tâm lý học xã hội

Tương tác xã hội đóng một vai trò cốt yếu trong sự tiến hoá của loài người, trong sự phát triển và đời sống xã hội hàng ngày, vì vậy tâm lý học xã hội có nhiều lĩnh vực để khám phá, như động lực nhóm, sự can thiệp của người ngoài cuộc, hành vi của đám đông, sự hình thành ấn tượng, tâm lý học về sự dối trá và lừa đảo, và hành vi xã hội. Những cuốn sách giáo khoa của Hogg và Vaughan,[1] hay của Kassin, Fein và Markus[2]

---

1 *Social Psychology* của Michael A. Hogg và Graham M. Vaughan.

2 *Social Psychology* của Saul Kassin, Steven Fein và Hazel Rose Markus.

là những nguồn tham khảo tốt. Rõ ràng chúng ta phải có một "trí não xã hội", nhưng những cơ chế liên quan đến việc thấu tỏ tâm trạng người khác (cảm nhận, suy nghĩ, ý định và hành động của họ) vẫn chưa được hiểu đầy đủ. Các nhà khoa học nhận thức - thần kinh đã nghiên cứu sự tương tác xã hội trong một lĩnh vực khá mới mẻ là khoa học thần kinh xã hội, và hiện vẫn đang phát triển những mô hình nghiên cứu cho phép phân tích hoạt động não trong sự tương tác qua lại giữa mọi người. Người ta cho rằng những tính toán xảy ra trong não trong sự tương tác xã hội sẽ giống như những tính toán trong các tiến trình nhận thức và cảm xúc căn bản, nhưng được kết hợp theo một cách riêng biệt cho sự tương tác xã hội.

Các nghiên cứu đã đưa đến nhiều kết quả lý thú. Chẳng hạn, ở khỉ và chim, người ta đã thấy tế bào thần kinh được đốt nóng cả khi con vật hành động lẫn khi con vật quan sát chính hành động ấy ở một con vật khác, và ở người cũng quan sát được những hoạt động não nhất quán với điều này. Đây có thể là một phần của một "hệ thống thần kinh đối xứng gương" (*mirror neuron system*) chuyên về hiểu hành vi của người khác. Cụ thể, hoạt động ở những tế bào này giúp chúng ta hoà hợp với cảm xúc của họ, nắm bắt được ý định của họ. Tương tự, có những hành động bắt

chước mà ngay cả trẻ nhỏ cũng thực hiện (như khi một người lớn thè lưỡi ra), và chúng cho phép trải nghiệm một thứ gì đó giống như cảm xúc, ý định, cảm giác của người khác.

Trước khi làm được như vậy, hành vi xã hội và cách thức chúng ta tác động lẫn nhau đã được tìm tòi ở một cấp độ rất khác thông qua sự khám phá ảnh hưởng gián tiếp và trực tiếp. Bạn không cần một nhà tâm lý học xã hội nói cho biết rằng khi ở một mình, người ta làm những việc họ không bao giờ dám làm ở chỗ công cộng, hoặc khi ở giữa bạn bè người ta hành xử rất khác với khi ở cùng đồng nghiệp. Ảnh hưởng từ sự hiện diện của người khác lên hành vi con người được gọi là *thông hoạt xã hội (social facilitation)*. Nói như vậy là vì những quan sát ban đầu cho thấy sự hiện diện của người khác tăng cường hiệu quả thực hiện những nhiệm vụ đơn giản. Một hình thức hiển nhiên của sự thuận lợi hoá xã hội là sự cạnh tranh: nhìn chung, hiệu suất sẽ tăng lên khi người ta tin rằng họ đang cạnh tranh với người khác, kể cả nếu không có giải thưởng. Có vẻ thay vì không khí cạnh tranh, chính sự hiện diện của người khác là yếu tố quyết định. Dù mọi người được yêu cầu không cạnh tranh, họ cũng làm việc nhanh hơn khi thấy người khác làm việc (*hiệu ứng hành động phối hợp*) hay khi họ đang được người khác quan sát (*hiệu ứng khán giả*).

Các thí nghiệm đã cho thấy sự thuận lợi hoá xã hội có thể được tạo ra đơn giản bằng cách nói cho một người biết những người khác đang thực hiện cùng công việc ấy ở một chỗ khác. Do vậy, động lực học tập của bạn có thể tăng lên khi nghe nói một người bạn cùng lớp cũng đang nỗ lực học tập. Sự thông hoạt xã hội đã được chứng minhlà có cả ở động vật - ngay các con gián cũng chạy nhanh hơn khi chúng đang được quan sát bởi những con gián đồng loại.

Các hình thức tác động xã hội trực tiếp hơn bao gồm nỗ lực thay đổi hành vi của người khác. Điều này xảy ra khi một người cố gắng tác động lên cả nhóm nói chung (*lãnh đạo*), khi nhiều thành viên của nhóm khuyến khích người khác có một quan điểm cụ thể (*làm theo*), khi một nhân vật quyền thế cố gắng khiến mọi người làm theo những đòi hỏi của họ (*phục tùng*), hoặc khi quan điểm của một nhóm ảnh hưởng tới hành vi đối với một nhóm khác (*định kiến*). Chương này tập trung vào bốn kiểu hành vi này.

Lãnh đạo bẩm sinh?

Ban đầu, người ta cho rằng khả năng lãnh đạo là một nét tính cách mà một số người sở hữu còn những người khác không có, do vậy có câu "một người sinh ra làm lãnh đạo". Một số đặc

tính như chiều cao, cân nặng, trí thông minh, sự tự tin và sức thu hút người khác đã được cho là liên quan đến tố chất lãnh đạo, mặc dù không có đặc tính nào phân biệt một cách chắc chắn nhà lãnh đạo với người không phải lãnh đạo. Ngay trí thông minh ở những nhà lãnh đạo điển hình cũng chỉ hơi cao hơn so với thành viên trung bình của nhóm, và chúng ta biết nhiều nhà lãnh đạo không hẳn có sức thu hút quần chúng, vì vậy các nhà tâm lý học đã tìm hiểu những khả năng khác.

Đầu tiên, phong cách lãnh đạo đã được chứng minh là ảnh hưởng lên hành vi và năng suất của thành viên trong nhóm. Nói chung, một phong cách dân chủ, khuyến khích tất cả mọi người tham gia vào việc ra quyết định sẽ thúc đẩy hiệu suất cao hơn và khuyến khích những mối quan hệ tốt đẹp giữa các thành viên trong nhóm. Một phong cách độc tài và thiên về chỉ huy khiến các thành viên trong nhóm ít có tiếng nói hơn trong việc ra quyết định, tạo ra hiệu suất ngang bằng (với điều kiện nhà lãnh đạo hiện diện) nhưng có xu hướng dẫn tới những quan hệ kém chất lượng hơn và ít hợp tác hơn. Phong cách lãnh đạo không can thiệp mà để nhóm tự thân vận động sẽ dẫn tới hiệu suất thấp hơn. Kết quả từ những nghiên cứu này đã tác động đến sự phát triển những chiến lược quản lý khuyến khích sự xa rời

mô hình độc đoán, hướng về một phương pháp có tính quân bình hơn, cho phép nhân viên có tiếng nói trong việc điều hành tổ chức.

Những nghiên cứu về phương diện bối cảnh của khả năng lãnh đạo cho thấy sự lãnh đạo chủ yếu được quyết định bởi các chức năng mà nhóm muốn người lãnh đạo thực thi, và có một số bằng chứng ủng hộ quan niệm này. Chẳng hạn, sự lãnh đạo theo phong cách chỉ dẫn và định hướng nhiệm vụ phát huy nhiều tác dụng hơn khi các điều kiện có tính chất cực đoan (dù theo hướng thuận lợi hay không thuận lợi). Điều này có lẽ giải thích tần suất xuất hiện các nhà lãnh đạo độc tài ở những quốc gia đang trải qua thời điểm khó khăn cùng cực (ví dụ như uy thế của Hitler trong những năm 1930). Để hiểu hơn ảnh hưởng của bối cảnh lên sự lãnh đạo, các nhà tâm lý học đã nghiên cứu tác động của việc đặt một người ngẫu nhiên vào một vị trí trung tâm. Thí nghiệm đã cho thấy nếu thành viên của nhóm bị buộc chỉ giao tiếp thông qua một người trung tâm, người đó bắt đầu hoạt động như một người lãnh đạo, chẳng hạn gửi đi nhiều thông điệp hơn, xử lý vấn đề nhanh hơn, phạm ít sai lầm hơn, trở nên hài lòng hơn với những nỗ lực đã thực thi. Người được đặt ở vị trí lãnh đạo có khuynh hướng chấp nhận sự thách thức, ứng xử như lãnh đạo, và được người

khác thừa nhận là lãnh đạo. Điều này giải thích tại sao những người có vẻ không có tố chất lãnh đạo tự nhiên lại có khả năng đảm đương nhiệm vụ ấy.

Sự làm theo

Hiểu biết về sự lãnh đạo giúp giải thích tác động của một cá nhân lên một nhóm, nhưng tác động của một nhóm lên một cá nhân cũng là điều đáng quan tâm. Bạn có thể đã thấy khi nhiều người đưa ra cùng câu trả lời cho một câu hỏi, người cuối cùng ít có khả năng không đồng ý, và một "bồi thẩm đoàn bế tắc" là điều tương đối hiếm xảy ra. *Làm theo (conformity)* nghĩa là hành động làm cho thái độ, niềm tin và hành vi của mình hợp với (những gì mình cảm nhận về) quy tắc của nhóm. Sự làm theo thường được gắn liền với văn hoá của giới trẻ (như theo một kiểu tóc hay cách ăn mặc đặc biệt), nhưng trên thực tế nó ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi, và việc làm theo quy tắc của nhóm đem lại những lợi ích rõ ràng cho xã hội (như giúp người yếu đuối hoặc trẻ em, xếp hàng). Những khảo sát ban đầu về mong muốn làm theo quan điểm của số đông đã nhận thấy những ý kiến của cá nhân qua thời gian có xu hướng tương đồng với ý kiến của tập thể, đặc biệt trong những hoàn cảnh khó xác

định. Người ta cho rằng điều này giải thích sự hình thành các thông lệ xã hội để cung cấp một khung tham khảo chung.

Solomon Asch đưa khảo sát này tiến thêm một bước bằng cách yêu cầu mọi người lựa ra ba đường thẳng có cùng độ dài (xem hình 17). Nhóm tham gia bao gồm những người đóng vai bù nhìn (được hướng dẫn trả lời sai 12 lần trong số 18 lần thực hiện). Kết quả cho thấy hầu hết người tham gia đều làm theo ít nhất một số lần, và trung bình một phần ba số lần mọi người làm theo câu trả lời sai. Những thí nghiệm sau đó cho thấy mức độ làm theo bị ảnh hưởng bởi sự nhập nhằng của công việc (khi câu trả lời đúng ít rõ ràng hơn, sự làm theo sẽ tăng lên) và bởi sự nhất trí hoàn toàn của nhóm. Chỉ cần một người bất đồng ý kiến là sự làm theo sẽ giảm xuống.

Có những cấp độ làm theo khác nhau. Trong thí nghiệm của Asch, hoá ra một số người làm theo biết rằng họ đang đưa ra câu trả lời sai nhưng vẫn làm như vậy vì không muốn bất đồng, họ sợ sự phản đối của nhóm hoặc sợ làm rối thí nghiệm. Cấp độ làm theo này cũng được gọi là *tuân thủ - compliance* (làm đúng như ý kiến đa số dù bản thân không đồng ý). Như chúng ta có thể hình dung, tỉ lệ rửa tay sau khi đi vệ sinh thấp hơn nếu người ta tin rằng hiện không có ai

quan sát họ, bởi đôi khi mọi người đang thuận theo ý kiến số đông thay vì bản thân họ nhận thức được giá trị của hành động. Ngược lại, những

cấp độ làm theo sâu hơn được gọi là *đồng nhất (identification)* hoặc *tiếp thu (internalization)*, và nó là sự nhận lãnh ý kiến của một người khác (một nhân vật nổi tiếng) hoặc một nhóm (trường học hoặc đội ngũ quản lý). Cấp độ này mạnh nhất khi nguồn gốc dẫn tới sự làm theo được xem là người lão luyện hoặc ít nhất là đáng tin cậy, hoặc khi công việc khó khăn và khẩn cấp, chẳng hạn chúng ta sẽ làm bất kỳ điều gì bác sĩ nói khi có khủng hoảng hoặc cấp cứu. Trên thực tế, những cấp độ làm theo thay đổi tuỳ thuộc vào nhiều nhân tố (như chúng ta có đang bị quan sát không, nhiệm vụ có khó khăn không, chúng ta thấy sự chính xác hoặc chân thật quan trọng ở mức độ nào, chúng ta biết những người khác

Hình 17. Chống lại ý kiến đa số:
(a) Trừ người đàn ông thứ sáu từ trái qua, tất cả thành viên của nhóm là những người cấu kết với người thực hiện thí nghiệm, được hướng dẫn đưa ra câu trả lời sai 12 lần trong số 18 lần thực hiện. Người số 6 được nói cho biết anh ta đang tham gia vào một thí nghiệm về đánh giá thị giác, vì vậy anh ta thấy mình là người duy nhất bất đồng ý kiến khi đưa ra câu trả lời đúng.
(b) Người tham gia biểu lộ sự căng thẳng khi liên tục bất đồng với đa số, nên nhoài người tới trước một cách lo lắng để nhìn vào nội dung thí nghiệm.
(c) Bất ngờ người tham gia nhất quyết khẳng định ý kiến của mình, nói rằng "anh ta phải chọn như những gì anh ta thấy".

trong nhóm rõ đến đâu, và chúng ta đánh giá ý kiến của họ ra sao).

Sự phục tùng

Tuân theo những đòi hỏi của một nhân vật thế lực được gọi là *phục tùng (obedience)*, và những nghiên cứu khoa học về sự phục tùng đầu tiên bắt nguồn từ những hành động tàn bạo trong chiến tranh, chẳng hạn sự kiện tàn sát người Do Thái thời Hitler. Sau những cuộc chiến, người ta đã thấy rõ rằng nhiều người lính bề ngoài là những người tử tế bình thường lại có những hành động phạm pháp và tàn ác. Khi được hỏi tại sao họ làm những việc ấy, lời bào chữa thường gặp là "Tôi làm theo lệnh". Các nhà tâm lý khi khảo sát sự phục tùng chỉ tìm hiểu xem một người bình thường sẽ đi xa tới mức nào đơn giản vì họ được yêu cầu làm vậy. Ô số 22 mô tả một thí nghiệm nổi tiếng về khảo sát sự phục tùng trong công chúng nói chung. Thí nghiệm cũng được minh hoạ trong hình 18.

Nhiều phương diện của đời sống văn minh như hệ thống luật pháp, quân đội và trường học dựa trên việc mọi người tuân theo hướng dẫn của nhân vật quyền thế, và người ta thậm chí cho rằng sự phục tùng uy quyền là điều sống còn cho đời sống tập thể, có lẽ đã được đưa vào

Ô số 22. Những hình thức phục tùng thái quá

Các thành viên của công chúng được chọn để tham gia "một nghiên cứu về trí nhớ". Người tham gia được nói cho biết họ sẽ đóng vai "người dạy" và sẽ dạy một loạt cặp từ cho "người học". Người dạy được hướng dẫn nhấn một cần gạt để gây sốc điện cho người học mỗi khi người học phạm lỗi. Người dạy nhìn thấy người học bị cột vào ghế điện, với một điện cực gắn vào cổ tay. Người dạy cũng được gây thử một sốc điện 45 volt để thuyết phục họ về sự xác thực của máy phát điện. Sau đó, người dạy ngồi trước một máy phát điện với 30 công tắc từ "15 volt - sốc nhẹ" đến "450 volt - nguy hiểm: sốc nặng", và được hướng dẫn mỗi lần phạm lỗi sẽ tăng lên một cấp. Người thực hiện thí nghiệm ngồi trong phòng từ đầu đến cuối. Người học là một diễn viên, thực tế không nhận sốc điện nhưng đã được huấn luyện để phản ứng như thể bị gây sốc, và được hướng dẫn phạm nhiều lỗi. Khi sốc điện mạnh hơn, diễn viên bắt đầu la hét và chửi rủa. Ở cấp được đánh dấu "sốc cường độ cực mạnh", người diễn viên im bặt và ngừng trả lời câu hỏi. Điều không mấy ngạc nhiên là nhiều người tham gia đã phản đối và yêu cầu dừng thí nghiệm. Người thực hiện thí nghiệm đơn giản yêu cầu họ tiếp tục. Đáng kinh ngạc là 65% đã tiếp tục cho đến cấp sốc điện cuối cùng (450 volt), và không ai dừng lại trước 300 volt (khi người diễn viên bắt đầu đá vào bức tường gần kề). Kết quả của thí nghiệm này cho thấy người bình thường trên thực tế sẽ đi rất xa khi họ được hướng dẫn làm vậy bởi

một người mà họ cảm thấy người ấy đang ở một vị trí có quyền.

Sự hiện diện của người thực hiện thí nghiệm làm tăng sự phục tùng: khi hướng dẫn được đưa ra qua điện thoại, sự phục tùng giảm từ 65% xuống 21%, và nhiều người tham gia gian lận bằng cách gây những sốc điện thấp hơn.

Milgram (1974)

Hình 18. Thí nghiệm của Milgram về sự phục tùng. Hàng trên bên trái: "Máy tạo sốc điện". Hàng trên bên phải: Nạn nhân bị cột vào "ghế điện". Hàng dưới bên trái: Một đối tượng thí nghiệm nhận sốc điện thử trước khi bắt đầu "buổi dạy". Hàng dưới bên phải: Bất ngờ, đối tượng từ chối thực hiện tiếp thí nghiệm.

kết cấu di truyền của chúng ta trong quá trình tiến hoá. Tuy nhiên, các nhân tố tâm lý cũng có một vai trò. Lấy ví dụ thí nghiệm của Milgram, có thể những quy ước về phép ứng xử đã khiến người tham gia khó từ chối thực hiện tiếp một khi họ đã bắt đầu, hoặc việc từ chối thực hiện tiếp nói lên rằng họ thừa nhận việc gây ra những sốc đau đớn cho người khác là sai, cho thấy họ không tán đồng người thực hiện thí nghiệm. Điều này khiến chúng ta dễ hiểu tại sao rất ít người không tuân lệnh trong chiến tranh, khi những trừng phạt đối với sự bất tuân lệnh là nghiêm khắc hơn.

Hai nhân tố khác liên quan đến sự phục tùng trong chiến tranh cũng ảnh hưởng đến sự phục tùng trong những thí nghiệm này. Thứ nhất, người ta dễ sẵn lòng gây đau hơn nếu họ tách xa khỏi nạn nhân. Nếu "người dạy" buộc phải đè tay "người học" vào bản điện cực gây sốc, sự phục tùng là thấp hơn hẳn so với khi không đòi hỏi phải thấy hay chạm vào "người học". Điều này có sự tương đồng với những vũ khí hiện đại, khai hoả chỉ bằng một cái nhấn nút hướng vào một kẻ thù không ai nhìn thấy, gây ra sự thương đau không ai nhìn thấy. Trên thực tế, ngày nay việc giết hàng triệu người bằng một tên lửa hạt nhân dễ hơn giết từng người trong tình trạng mặt đối mặt. Thứ hai, khi người ta tin rằng bạo lực là

một phương tiện để đạt mục đích chính nghĩa, hay khi có *sự biện hộ bằng ý thức hệ*, điều đó làm tăng sự phục tùng cả trong phòng thí nghiệm lẫn trong vùng chiến sự. Trong thí nghiệm, người tham gia tin rằng họ đang đóng góp cho nghiên cứu khoa học. Khi thí nghiệm được lặp lại mà không có những liên đới của một trường đại học danh giá, tỉ lệ phục tùng giảm sút.

Định kiến

Tâm lý học xã hội cũng quan tâm đến những tương tác giữa các nhóm, và các nhà tâm lý học cho rằng việc phân chia mọi người thành các nhóm dân tộc và rập khuôn hành vi theo nhóm của mình đã có những thuận lợi về tiến hoá. Quả thật, nghiên cứu chụp hình não cho thấy hạch hạnh nhân của người da trắng được kích hoạt lớn hơn khi họ phản ứng với những gương mặt đen, và điều này tương quan với định kiến của họ - nhưng chỉ với những gương mặt đen không quen biết, không phải với những gương mặt quen thuộc. Một giả thuyết cho rằng sự rập khuôn theo các nhóm chủng tộc trước kia có thể là một phương pháp nguyên thuỷ để phát hiện đe doạ. Ô số 23 mô tả một trong nhiều thí nghiệm khảo sát những thay đổi về hành vi khi thuộc về một nhóm cụ thể.

Ô số 23. Mắt xanh hay mắt nâu tốt hơn?

Một số đứa trẻ 8 tuổi được giáo viên (Jane Elliot) mời tham gia một bài tập giúp chúng hiểu hơn về chủ nghĩa phân biệt chủng tộc. Bà nói với chúng rằng những người có mắt nâu thông minh hơn và "tốt hơn" những người có mắt xanh. Sau đó, bà cho những em "mắt nâu" cácđặc quyền như phần thức ăn thêm ở bữa trưa và thêm thời gian chơi, đồng thời chê bai những em "mắt xanh" bằng cách nói chúng kém thông minh, bẩn thỉu, dối trá và lười biếng. Những em mắt xanh được yêu cầu mặc loại cổ áo đặc biệt để chúng dễ được nhận ra. Hành vi trong cả hai nhóm đã thay đổi: những em mắt xanh biểu lộ sự tự tin thấp hơn và tâm trạng chán nản, thực hiện bài tập kém hơn, trong khi những em mắt nâu trở nên hay chỉ trích và đàn áp những "kẻ kém hơn" chúng.

Sau vài ngày, người giáo viên nói bà đã lầm, những em mắt xanh thật ra là những em giỏi hơn, và hình thái hành vi đảo ngược (dù ở một mức độ thấp hơn).

Tất nhiên, bài tập và mục đích thật sự của nó được giải thích đầy đủ cho các em khi nghiên cứu kết thúc.

Aronson và Osherow (1980)

Định kiến (*prejudice*) là một hiện tượng toàn cầu, và rõ ràng những ảnh hưởng của bối cảnh góp phần vào sự phát triển của chúng. Thí nghiệm mắt xanh / mắt nâu nói lên rằng định kiến có thể được tạo ra bằng cách cho nhóm này

những đặc quyền mà nhóm khác không có, và những nghiên cứu khác cho thấy ngay việc phân bổ tuỳ tiện mọi người vào các nhóm cũng dẫn mọi người đến chỗ ưu ái cho nhóm của họ (*nhóm người cùng chung quyền lợi*) và phân biệt đối xử với những người thuộc các nhóm bên ngoài. Một đề xuất khác là sự định kiến phát triển khi các nhóm cảm thấy họ đang cạnh tranh vì cùng một nguồn lực hữu hạn. Điều này được kiểm chứng trong một thí nghiệm thực địa tại một trại hè gọi là "Hang của kẻ trộm" (*Robbers' Cave*) (xem ô số 24).

Lý thuyết về mâu thuẫn nhóm đã giải thích tại sao có những thái độ tiêu cực đối với sự hoà hợp chủng tộc và những nỗ lực nhằm thúc đẩy tính đa dạng - chẳng hạn thái độ của nhóm đa số khi tin rằng (các) nhóm thiểu số đang cạnh tranh với họ về tài nguyên, quyền lực và danh tiếng. Lý thuyết này cũng giúp giải thích các hình thái phân biệt. Chẳng hạn, các nghiên cứu liên văn hoá cho thấy sự gia tăng bạo lực giữa các nhóm là có liên quan đến sự thiếu hụt về tài nguyên. Khi ấy, các nhóm có thể tìm cách tháo gỡ nguồn gốc gây ra cạnh tranh bằng cách hạn chế cơ hội của các nhóm bên ngoài (chẳng hạn thông qua chủ động phân biệt đối xử), hoặc bằng cách giảm sự cận kề của họ với nhóm bên ngoài (như từ chối cho nhập cư).

Ô số 24. Thí nghiệm Hang của kẻ trộm

22 bé trai từ 11 đến 12 tuổi tham gia vào nghiên cứu về hành vi hợp tác ở một trại hè (Hang của kẻ trộm).

Giai đoạn 1: Các em bé được phân về một trong hai nhóm nhưng không biết đến sự tồn tại của nhóm kia. Mỗi nhóm chọn một tên gọi và hình thành một nhân dạng nhóm bằng cách hợp tác trong các nhiệm vụ và mặc áo thun, đội mũ ghi tên nhóm. Mỗi nhóm hình thành những quy tắc hành xử của nhóm, như không mặc quần áo khi bơi, hoặc không nói về chuyện nhớ nhà.

Giai đoạn 2: Sự va chạm được đưa vào bằng cách để hai nhóm biết về sự tồn tại của nhau và để chúng cạnh tranh giành giải thưởng trong một cuộc đấu lớn. Mâu thuẫn nhanh chóng hình thành, cùng với đó là những thái độ tiêu cực (định kiến) đối với nhau, sự đấu đá giữa hai nhóm, và ăn trộm hoặc phá hoại đồ đạc.

Giai đoạn 3: Các hành động hợp tác được đưa vào nhằm giảm mâu thuẫn. Chỉ riêng sự tiếp xúc ngang hàng là không đủ. Điều hiệu quả hơn hẳn là nhận ra những mục tiêu mà cả hai nhóm đều muốn, nhưng chỉ có thể đạt được thông qua sự hợp tác giữa hai nhóm - chẳng hạn góp quỹ để thuê một bộ phim hoặc cùng nhau đẩy một chiếc xe khỏi chỗ kẹt. Những hành động hợp tác như vậy đã loại bỏ được định kiến.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng chỉ riêng sự tiếp xúc sẽ không đủ để loại bỏ định kiến, mà sự tiếp xúc cần được đi kèm với những mục tiêu cao hơn nhằm thúc đẩy hành động hợp tác và phối hợp.

Sherif, Harvey, White, Hood và Sherif (1961).

Tuy nhiên, ngoài những nhân tố bối cảnh, nhiều nhân tố khác cũng tác động đến sự phát sinh định kiến. Đặc điểm nhân cách cũng gắn liền với định kiến, chẳng hạn độc đoán hơn và ít linh động hơn. Điều này giúp giải thích tại sao hai người có kinh nghiệm giống nhau lại có những cấp độ định kiến khác nhau, và tại sao những người biểu lộ một định kiến này cũng nhiều khả năng có những định kiến khác. Định kiến còn nảy sinh từ một nhu cầu chung, đó là nhìn nhận bản thân một cách tích cực: người ta rồi sẽ có nhìn nhận tích cực về nhóm của mình hơn những nhóm khác, sau đó hình thành định kiến tích cực về nhóm của mình và định kiến tiêu cực về các nhóm khác (*chủ nghĩa vị chủng tộc - ethnocentrism*). Định kiến cũng có thể là một hình thức *bung xung*, khi sự gây hấn bị hướng về một bên vô tội thứ ba (bên thường bị người gây hấn xem là mục tiêu hợp lý) vì không thể hướng sự gây hấn đến mục tiêu thật sự của nó - chẳng hạn đó có thể là người quá nguy hiểm hoặc không thể tiếp cận.

Người ta từng nghĩ rằng tăng tiếp xúc và giảm sự chia tách sẽ giúp giảm định kiến. Việc thiếu tiếp xúc trực tiếp với một nhóm khác dẫn tới *sự thù địch tự kỷ - autistic hostility* (phớt lờ người khác), điều này khiến không thể hiểu vì sao họ có những hành vi của họ, và không đem

lại cơ hội tìm hiểu liệu những diễn giải tiêu cực về hành vi của họ có thiếu chính xác không. Vì vậy, sự tiếp xúc giữa các nhóm đối kháng là cần thiết nếu muốn giảm định kiến, miễn là sự tiếp xúc ấy không củng cố những khuôn mẫu hay sự thiếu công bằng, chẳng hạn như khi các ông chủ nam thuê thư ký hay người quét dọn vệ sinh là nữ. Hơn nữa, sự thiếu công bằng và cạnh tranh về những nguồn lực khan hiếm sẽ tạo điều kiện hình thành định kiến, vì vậy sự tiếp xúc để giảm định kiến nên dựa trên tính ngang hàng (tiếp xúc ở địa vị ngang hàng), và nên khuyến khích sự theo đuổi những mục tiêu chung thay vì sự cạnh tranh. Nghiên cứu về mâu thuẫn giữa các nhóm ở nhiều nước (như Bắc Ireland và Nam Phi) gợi ý rằng sự tiếp xúc phát huy tác dụng tốt nhất khi số thành viên của nhóm là quan trọng nhất, và những hình mẫu tích cực, không tuân theo khuôn mẫu từ các nhóm bên ngoài không bị bài bác như những "ngoại lệ đối với quy tắc". Bên cạnh đó, việc tiếp xúc cũng giúp giảm định kiến nếu nó tạo thuận lợi cho sự lãnh đạo, tự biểu lộ bản thân, chia sẻ thông tin cá nhân hay thậm chí kết giao với bạn của bạn từ các nhóm bên ngoài.

Những tiến trình liên quan đến sự thông hoạt xã hội, lãnh đạo, làm theo, phục tùng và định kiến cho thấy các suy nghĩ, cảm giác và

hành vi của chúng ta chịu sự tác động của người khác. Dù chúng ta chỉ đang bắt đầu làm sáng tỏ những gì đang xảy ra trong não, các công trình gần đây trong tâm lý học xã hội cũng cho thấy hành vi xã hội chịu tác động của phản ứng tự động không lúc nào ngưng nghỉ với môi trường và diễn giải của chúng ta về môi trường. Chẳng hạn, việc tiếp xúc với những từ ngữ thù địch dù chỉ ngắn ngủi đến mức nằm ngoài nhận biết ý thức của chúng ta cũng dẫn đến nhiều thái độ tiêu cực hơn.

Ứng dụng thực tiễn của các nghiên cứu tâm lý học xã hội có rất nhiều. Nghiên cứu về thông hoạt xã hội và sự lãnh đạo cho thấy điều kiện làm việc ảnh hưởng đến hiệu suất và sự hài lòng. Những nghiên cứu về sự phục tùng và làm theo cho thấy chúng ta dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực từ người khác hơn nhiều so với chúng ta nhận ra, và những nghiên cứu ấy tạo ra một khuôn khổ để tìm hiểu tại sao chúng ta dễ bị những áp lực như vậy. Hiểu biết lớn hơn về những nhân tố góp phần vào sự phục tùng và làm theo đã có tác dụng cả ở những tình huống nên có sự phục tùng và làm theo như trong quân đội, cũng như những tình huống đòi hỏi người ta thật lòng với ý kiến của chính họ. Chẳng hạn, nghiên cứu gợi ý rằng các bồi thẩm đoàn gồm sáu hoặc bảy thay vì 12 người có thể hiệu quả hơn; các nhóm nhỏ ít khó

khả năng tạo ra áp lực làm theo thái quá hơn, và các nhóm lớn có xu hướng bị chi phối bởi một vài tính cách mạnh mẽ. Nghiên cứu tâm lý học về định kiến đã tạo thuận lợi cho việc hình thành những chương trình có hiệu quả hơn nhằm giảm định kiến và mâu thuẫn giữa các nhóm.

Có nhiều lĩnh vực thú vị của tâm lý học xã hội mà chúng ta không bàn đến ở đây, chẳng hạn động lực nhóm, can thiệp của người ngoài, hành vi của đám đông, sự hình thành ấn tượng, tâm lý học của sự lừa gạt và dối trá, sức thu hút giữa các cá nhân, tâm lý học về mạng xã hội và hành vi trên Internet. Cả hành vi phản xã hội như hăm doạ trên mạng, tụ tập phá rối, khủng bố, tình trạng côn đồ quậy phá cũng như những hành vi hợp xã hội như các hành động vị tha đều đáng quan tâm. Thách thức chính trong tương lai là tìm hiểu hơn nữa về những nhân tố giúp dự báo, kiểm soát hoặc điều chỉnh cả hai loại hành vi nói trên, khám phá nhiều hơn về phương diện khoa học nhận thức - thần kinh của sự tương tác xã hội.

Ứng dụng của tâm lý học

Không chỉ là một bộ môn học thuật, tâm lý học còn có nhiều ứng dụng thực tiễn. Nghiên cứu học thuật giúp chúng ta hiểu, giải thích, dự báo hoặc điều chỉnh những gì xảy ra trong tâm trí, cũng là trung tâm kiểm soát nhận thức, tình cảm và hành vi của chúng ta (những gì chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và thực hiện). Nó cũng góp phần hình thành các lý thuyết và giả thuyết để kiểm chứng, đưa nghiên cứu nguyên bản vào bối cảnh ứng dụng, qua đó sự phát triển trong các lĩnh vực học thuật và hành nghề có thể ảnh hưởng lẫn nhau, tạo ra những kết quả đặc biệt hữu ích từ sự giao tiếp tốt đẹp nếu có giữa chúng. Công trình của Kahneman (chương 4) cho chúng ta một ví dụ tiêu biểu. Nghiên cứu thực nghiệm về các tiến trình liên quan đến suy

nghĩ và lý luận tiết lộ những lệch lạc ảnh hưởng đến phán xét của chúng ta, và đây là những ý tưởng làm cơ sở cho lĩnh vực mới là kinh tế học hành vi. Nhưng chúng cũng đã được sử dụng trong chẩn đoán y khoa, phán quyết pháp lý, phân tích tin tức, triết học, tài chính, thống kê và chiến lược quân sự. Tương tự, những quan sát của nhà tâm lý học hành nghề có thể kích thích mối quan tâm học thuật. Ví dụ, các nhà tâm lý học làm việc ở bệnh viện đã để ý thấy bệnh nhân với lo âu về sức khoẻ (chứng nghi bệnh) thường dành thời gian dài tìm kiếm thông tin về sức khoẻ trên Internet. Điều này đã dẫn tới sự nghiên cứu thực nghiệm về "chứng nghi bệnh do mạng", với kết quả cho thấy sự tìm kiếm thông tin trên Internet quả thật tăng cường thêm lo âu về sức khoẻ. Tương tự, những quan sát về hiện tượng người trẻ sử dụng nhiều loại sản phẩm công nghệ thông tin đã dẫn tới sự khảo sát về tác động của chúng lên quan hệ xã hội, cách sử dụng ngôn ngữ, cũng như lên não, và đây mới là vài tác động đầu tiên. Nghiên cứu trong lĩnh vực này đang phát triển nhanh.

Các nhà tâm lý học chuyên nghiệp làm việc ở đâu?

Các nhà tâm lý học quan tâm đến hoạt động tinh thần ở cả người và loài vật trong nhiều bối

cảnh khác nhau, vì vậy họ làm việc ở nhiều nơi khác nhau trong vai trò nhà tâm lý học ứng dụng hoặc nhà tâm lý học hành nghề. Các nhà tâm lý học lâm sàng hoặc sức khoẻ thường làm việc trong bối cảnh chăm sóc sức khoẻ như bệnh viện, phòng khám... Các nhà tâm lý học lâm sàng chủ yếu sử dụng những kỹ thuật tâm lý để giúp mọi người vượt qua khó khăn và khổ sở. Họ thực hiện và đánh giá trị liệu cũng như những can thiệp khác, sử dụng kỹ năng nghiên cứu của họ để phát triển các kỹ thuật và phương pháp mới, dạy và giám sát người khác, đóng góp cho sự hoạch định, phát triển và quản lý các dịch vụ nói chung. Các nhà tâm lý học sức khoẻ quan tâm nhiều hơn đến các khía cạnh tâm lý liên quan đến sức khoẻ thể chất của bệnh nhân, và áp dụng kiến thức của họ để trợ giúp sự điều trị, ngăn ngừa bệnh tật hay sự mất khả năng. Ví dụ, họ vạch ra những chương trình giáo dục và ngăn ngừa về AIDS hoặc chế độ ăn uống, tìm hiểu cách giao tiếp tốt nhất với bệnh nhân để giúp họ tuân thủ phác đồ điều trị, hay giúp mọi người xử lý các vấn đề sức khoẻ mạn tính chẳng hạn như tiểu đường.

Các nhà tâm lý học hành nghề cũng làm việc ngoài bối cảnh chăm sóc sức khoẻ. Chẳng hạn, nhà tâm lý học pháp lý làm việc với các trại giam, cơ quan quản chế hoặc cảnh sát, sử dụng

kỹ năng của họ để giúp phá án, dự đoán hành vi của tội phạm hoặc nghi phạm, và giúp tái phục hồi hành vi của tội phạm. Các nhà tâm lý học giáo dục chuyên về mọi khía cạnh trong giáo dục trẻ em, chẳng hạn đánh giá những trường hợp thiếu năng lực học (như đọc khó) và phát triển các chương trình nhằm tối đa hoá sự học hỏi. Các nhà tâm lý học môi trường quan tâm đến sự tương tác giữa con người và môi trường, họ làm việc ở những lĩnh vực như quy hoạch đô thị, nghiên cứu về lao động, kế hoạch nhà ở để giảm thiểu những hành động vô đạo đức hoặc thiết kế văn phòng để tối đa hoá hiệu suất làm việc. Các nhà tâm lý học thể thao giúp vận động viên tối đa hoá thành tích, xây dựng những chương trình huấn luyện và những biện pháp xử lý căng thẳng do cạnh tranh.

Nhiều lĩnh vực kinh doanh cũng sử dụng các nhà tâm lý học hành nghề. Nhà tâm lý học về nghề nghiệp xem xét mọi khía cạnh của hoạt động công việc, như tuyển lựa, huấn luyện, đạo đức nhân viên, nghiên cứu về lao động, các vấn đề quản lý, sự hài lòng với công việc, động lực và bệnh lý. Họ được các doanh nghiệp thuê để nghiên cứu các giải pháp làm tăng cường sự hài lòng và/hoặc hiệu quả làm việc của nhân viên. Các nhà tâm lý học tiêu dùng tập trung vào những vấn đề tiếp thị như quảng cáo, hành vi

mua hàng, nghiên cứu thị trường, phát triển sản phẩm mới cho các thị trường thay đổi.

Những người từng nghiên cứu tâm lý học thường nhận thấy nó là một nền tảng hữu ích cho cả đời sống cá nhân lẫn công việc. Có nhiều thuận lợi khi biết chút gì đó về cách hoạt động của trí não, hoặc biết làm thế nào quyết định nên dùng trực giác hay nhận thức có sẵn về sự hoạt động của trí não. Những khám phá của các nhà tâm lý học và phương pháp họ sử dụng để khám phá mọi thứ đều có tiềm năng trở nên hữu dụng trong một loạt vai trò chuyên môn khác nhau, như quản lý và nhân sự, truyền thông, tiếp thị, giảng dạy, công tác xã hội, kiểm soát, điều dưỡng và thuốc men, nghiên cứu (như nghiên cứu về các chương trình truyền hình hoặc phát thanh), tư vấn hoặc phân tích xã hội, làm báo hoặc viết văn, huấn luyện và chăm sóc vật nuôi. Bộ môn tâm lý học dạy những kỹ năng được áp dụng rộng rãi, cung cấp những chương trình huấn luyện trong tư duy khoa học và phê phán, cũng như trong phương pháp luận nghiên cứu và phân tích thống kê.

Những ứng dụng và lạm dụng tâm lý học

Người ta thường có những mặc định tâm lý học có thể làm gì - chẳng hạn, họ cho rằng nhà

tâm lý học có thể nói họ đang nghĩ gì bằng cách nhìn ngôn ngữ cơ thể hoặc đọc ý nghĩ của họ. Những nhận định như vậy cũng dễ hiểu, nhưng đó là điều sai lầm. Như chúng ta đã thấy, nhà tâm lý học có thể nghiên cứu các khía cạnh của tư duy, sử dụng sự khen thưởng để thay đổi hành vi, tác động lên những người bị đau khổ, dự đoán hành vi tương lai với độ chính xác nào đó. Tuy nhiên, họ không thể đọc ý nghĩ của mọi người hay thao túng những con người tự do nếu không được đồng thuận.

Tâm lý học cũng có thể bị sử dụng sai như bất kỳ lượng thông tin khoa học nào khác. Một số ứng dụng sai của nó là tương đối nhỏ nhặt, chẳng hạn đưa ra câu trả lời hời hợt cho những câu hỏi khó, như làm thế nào trở thành một bậc cha mẹ tốt. Nhưng các ứng dụng sai khác lại không hề nhỏ nhặt, chẳng hạn dùng quan điểm áp đặt để đối xử với mọi người như thể họ là người tâm thần, hoặc sử dụng những gì các nhà tâm lý học đã khám phá về hậu quả của sự khống chế giác quan để sáng chế ra các phương pháp tra tấn. Như bất kỳ bộ môn nào khác, tâm lý học có thể bị hiểu sai và sử dụng sai, nhưng điều đó không lấy đi giá trị của nó. Tuy nhiên, tâm lý học *thật sự* ở một hoàn cảnh đặc biệt vì nó là một chủ đề ai cũng có thể trình bày ý kiến dựa trên thông tin cá nhân và trải nghiệm chủ quan. Chẳng hạn,

do đã dành nhiều năm nghiên cứu những kiểu bất hạnh khác nhau, các nhà tâm lý học giờ đây đang hướng sự chú ý tới những cảm xúc tích cực hơn, và đã thực hiện khảo sát về cảm nhận hạnh phúc của phụ nữ trong hôn nhân. Một nghiên cứu tiêu biểu về phụ nữ Mỹ đã báo cáo rằng một nửa những người đã kết hôn 5 năm hoặc hơn nói họ "rất hạnh phúc" hoặc "hoàn toàn hài lòng" với hôn nhân, và 10% nói họ đã ngoại tình trong cuộc hôn nhân hiện thời. Ngược lại, trong một báo cáo có tiêu đề *Phụ nữ và tình yêu*, Shere Hite tuyên bố 70% phụ nữ đã kết hôn 5 năm hoặc hơn đang ngoại tình, và 95% phụ nữ cảm thấy bị người đàn ông họ yêu quấy rối về cảm xúc. Khác với kết quả của nghiên cứu thứ nhất, những khám phá này được phát rộng rãi trên truyền thông, và bản thân Shere Hite rất xem trọng kết quả vì 4500 phụ nữ đã phản hồi khảo sát của cô. Tuy nhiên, ít hơn 5% những người được chọn đưa vào mẫu đã phản hồi (nên chúng ta không biết quan điểm của trên 95% còn lại), và chỉ những phụ nữ là thành viên của các hiệp hội phụ nữ mới được liên hệ lúc đầu. Vì vậy, người được hỏi (một tỷ lệ phần trăm nhỏ thành viên của các hiệp hội phụ nữ và đã chọn phản hồi khảo sát) không đại diện cho toàn bộ những người liên quan. Kiểu báo cáo này gây ra nhiều vấn đề, vì như chúng ta biết, người ta có khuynh hướng chấp nhận thông tin

khớp với những linh cảm hay định kiến của họ, và những thông tin gây sửng sốt, lạ thường và đáng báo động dễ thu được sự chú ý.

Mấu chốt là ở chỗ tâm lý học *không phải* về sự dẫn dắt của linh cảm, cũng không phải về lẽ thường. Để hiểu đúng kết quả nghiên cứu của tâm lý học, người ta cần biết đôi chút về cách đánh giá tình trạng và bản chất của thông tin họ nhận được. Các nhà tâm lý học có thể và quả thật có đóng góp vào những tranh luận, chẳng hạn về hôn nhân và hạnh phúc của hôn nhân, và họ có thể giúp chúng ta hỏi những kiểu câu hỏi có thể được trả lời bằng các phương pháp khoa học. Không phải "Hôn nhân có mang lại hạnh phúc không?" mà là "Những phụ nữ đã kết hôn 5 năm hoặc hơn nói gì về hạnh phúc hôn nhân của họ?" Do vậy, bản chất phương pháp luận và khoa học của nghiên cứu tâm lý học quyết định tâm lý học được dùng để làm gì - vì thế mới có tầm quan trọng của việc xây dựng những phương pháp khảo sát thích hợp, báo cáo kết quả một cách khách quan rõ ràng, cũng như giáo dục người khác về tâm lý học.

Giống như bất kỳ khoa học nào, bản chất của tâm lý học đã và đang được quyết định bởi những phương pháp và công nghệ khoa học đang có. Do đã có những kỹ thuật đánh giá sự hoạt động của bộ não người sống, chẳng hạn kỹ thuật chụp

hình não, nên các nhà tâm lý học có thể nghiên cứu não một cách trực tiếp, và bắt đầu liên kết những thay đổi trong hoạt động của nó với các hiện tượng tâm lý như suy nghĩ, cảm nhận và hành vi. Phát triển của công nghệ máy tính giúp nhà tâm lý học thực hiện những phương thức chọn mẫu phức tạp và ngẫu nhiên, đảm bảo rằng mẫu nghiên cứu thật sự đại diện cho nhóm dân cư mà họ quan tâm. Chẳng hạn, tỉ lệ hồi đáp không nên khác biệt giữa các nhóm quan trọng, ví dụ tỉ lệ hồi đáp ít hơn từ nhóm người già trong một nghiên cứu về toàn bộ dân cư. Những cân nhắc thống kê có tầm quan trọng tột bậc, chẳng hạn một mẫu ngẫu nhiên gồm 1500 người có thể cung cấp sự ước đoán chính xác một cách hợp lý về quan điểm của một dân tộc 100 triệu người miễn là mẫu có tính đại diện. Có 4500 người trong mẫu cũng không làm nó chính xác hơn một mẫu 1500 người nếu cấu trúc mẫu khác biệt quan trọng với cấu trúc nhóm dân cư mà mẫu nghiên cứu muốn rút ra kết luận. Một lần nữa, lĩnh vực tâm lý học ở một hoàn cảnh đặc biệt khó khăn vì một số công cụ của nó được phổ biến rộng rãi. Bất kỳ ai cũng có thể thực hiện một khảo sát, nhưng biết thực hiện một cách đúng đắn lại là vấn đề khác.

Điều gì tiếp theo? Tiến bộ và sự phức tạp

Một trăm năm trước, tâm lý học như chúng ta biết ngày nay hầu như không tồn tại. Những tiến bộ lớn đã xuất hiện ở mọi phương diện của chủ đề này, và người ta kỳ vọng còn nhiều tiến bộ nữa. Chẳng hạn, giờ đây chúng ta biết rằng bản thân ta tạo dựng nên trải nghiệm của mình về thế giới và sự hiểu biết về những gì xảy ra trong đó. Chúng ta làm vậy ở một mức độ đáng kể, và không chỉ sử dụng năng lực tri giác, chú ý, học hỏi, ghi nhớ để tạo cho mình một phản ảnh thụ động về thực tại bên ngoài. Đời sống tâm trí của chúng ta hoá ra tích cực hơn nhiều so với những gì các nhà tâm lý học thời đầu đã hình dung khi họ bắt đầu ghi nhận cấu trúc và chức năng của nó, và nó đã được định hình bởi các lực tiến hoá qua hàng thiên niên kỷ mới trở thành như hiện nay. Các nhà tâm lý học đã làm chúng ta hiểu được những điều căn bản về hoạt động của các tiến trình tâm trí, và một số hiểu biết sơ đẳng về lý do chúng hoạt động như vậy. Nhưng ngoài việc đưa ra câu trả lời, các khám phá của họ tiếp tục đặt ra câu hỏi. Nếu trí nhớ là một hoạt động, không phải là một kho chứa, làm thế nào chúng ta hiểu các động lực của nó? Tại sao những loài thông minh sử dụng nhiều cách tư duy và lập luận thiếu logic? Chúng ta có

thể mô phỏng tư duy để tạo ra các cỗ máy "thông minh" nhằm xử lý khối lượng thông tin đồ sộ hay không, trong khi biết rằng một bộ não được cho là chứa tới một ngàn tỷ thành phần hoạt động. Liệu nó có giúp chúng ta hiểu những khía cạnh khác, nhân văn hơn của đời sống tâm trí không? Làm thế nào chúng ta hiểu những tiến trình liên quan đến sự tư duy và truyền đạt sáng tạo hoặc phi ngôn từ? Đâu là bản chất chính xác của mối quan hệ giữa ngôn ngữ và tư tưởng, giữa tư tưởng và cảm nhận? Bằng cách nào mọi người thay đổi ý kiến của họ, hoặc điều chỉnh những hình thái tư duy lỗi thời, không hữu ích? Chúng ta biết rằng câu trả lời cho những câu hỏi này hay nhiều câu hỏi tương tự khác sẽ phức tạp, bởi lẽ quá nhiều nhân tố ảnh hưởng đến các khía cạnh tâm lý của chúng ta. Nhưng vì những kỹ thuật nghiên cứu và phân tích ngày càng tinh vi đang được phát triển, và vì những biến số thích hợp đang được lựa ra khỏi những biến số không thích hợp, câu trả không còn là điều không thể.

Một số lượng đáng ngạc nhiên các công trình của các nhà tâm lý học đã được khơi gợi từ những vấn đề xã hội. Chẳng hạn trong Thế chiến II, khi lực lượng vũ trang cần những phương tiện tuyển mộ và lựa chọn tốt hơn, nhiều tiến bộ trong tìm hiểu và trắc nghiệm trí thông minh và nhân

cách đã được tạo ra. Hành vi của con người trong thời chiến đã dẫn tới nghiên cứu nổi tiếng của Milgram về sự phục tùng. Ở các thành phố lớn, sự thiệt thòi về mặt xã hội đã tạo ra bối cảnh cho dự án Khởi đầu thuận lợi, từ đó giúp chúng ta tìm hiểu việc bù đắp cho những bất lợi của môi trường sống trong thời ấu thơ. Sự sụp đổ của công ty năng lượng Enron năm 2001 (phá sản lớn nhất trong lịch sử nước Mỹ ở thời điểm đó) đã thúc đẩy một loạt nghiên cứu về vấn đề không trung thực. Những vấn đề xã hội hiển nhiên đã tạo ra một nhu cầu cấp bách phải hiểu hơn về định kiến và cách thức xử lý những căng thẳng và áp lực của đời sống hiện đại. Sau cuộc bạo loạn ở London năm 2011, các nhà nghiên cứu đã khảo sát những khía cạnh của mạng xã hội (bên cạnh nhiều biến số khác) lên thái độ và hành vi của đám đông, và đã phát hiện nhiều hơn về động lực và hành vi trong từng khoảnh khắc của những nhóm nhỏ khác nhau trong nhóm lớn liên quan. Nhiều khả năng sự phát triển của tâm lý học trong thế kỷ tới sẽ tiếp tục bị tác động bởi những vấn đề xã hội và môi trường mà chúng ta đối mặt. Các nhà tâm lý học giờ đây đang làm việc cùng những người khác trong khoa học nhận thức - thần kinh để khám phá hoạt động của bộ não. Tuy nhiên, trong những giai đoạn nghiên cứu ban đầu, mỗi đột phá có vẻ gợi lên nhiều vấn

đề hơn những gì nó trả lời. Sản phẩm của nghiên cứu thường là tinh chỉnh những câu hỏi để dẫn dắt các giả thuyết tương lai.

Tâm lý học là một vấn đề có tính đa dạng và khoa học hơn nhiều so với 50 năm trước. Độ phức tạp của nó cho thấy có thể nó không bao giờ phát triển như một khoa học với một mô hình duy nhất, mà sẽ tiếp tục cung cấp một hiểu biết về đời sống tâm trí từ nhiều tầm nhìn khác nhau, như nhận thức và hành vi, tâm sinh lý, sinh học, xã hội. Như bất kỳ bộ môn nào khác, nó là một lĩnh vực của cả sự đồng thuận lẫn những lý thuyết mâu thuẫn, khiến nó là một bộ môn đem lại sự hứng thú. Chẳng hạn, nhánh tâm lý học thiên về thực nghiệm và nhánh thiên về chủ nghĩa nhân văn đã tách rời, và phát triển phần lớn là độc lập. Có lẽ một trong những thách thức hấp dẫn nhất cho các nhà tâm lý học ngày nay là kết hợp sản phẩm của một số nhánh chuyên biệt khác nhau của nó. Nỗ lực này đã góp phần vào sự phát triển của "khoa học nhận thức", trong đó các nhà khoa học từ nhiều lĩnh vực chứ không riêng tâm lý học đang hợp tác với nhau để đẩy mạnh hơn nữa hiểu biết của chúng ta về các chức năng tâm thần - về bộ não *và* hành vi. Các nhà tâm lý học đã luôn quan tâm đến cơ sở sinh học của đời sống và hành vi của con người. Giờ đây, họ đang góp phần vào một hiểu biết ngày càng phát triển về

sự tương tác giữa di truyền *và* môi trường, hay giữa tự nhiên và sự nuôi dưỡng.

Sự hợp tác chặt chẽ giữa các nhà tâm lý học nghiên cứu và đồng nghiệp của họ trong lĩnh vực ứng dụng cũng mở ra những khả năng thú vị. Có thể điểm qua hai trong số đó: đầu tiên, tiến bộ trong việc tìm hiểu làm thế nào ký ức về các sự kiện căng thẳng hoặc đau thương được mã hoá và lưu trữ đã dẫn tới những tiến bộ giúp giảm bớt các tình trạng như rối loạn căng thẳng sau chấn thương bằng can thiệp tâm lý. Do các nhánh khác nhau của tâm lý học đã kết hợp và thông tin lẫn nhau, những ý tưởng từng có thời không kiểm chứng được đang trở nên có thể kiểm chứng. Thứ hai, nghiên cứu về các yếu tố quyết định sự trung thực và không trung thực cho thấy sự dối trá có thể được giảm bớt bằng cách nhắc mọi người về những chuẩn mực đạo đức dễ chấp nhận ở thời điểm họ đối mặt với sự cám dỗ. Nhiều loại nhắc nhở đã được Ariely[1] và đồng nghiệp kiểm nghiệm, kể cả việc gợi lại mười điều răn[2], ký vào một bộ quy tắc danh dự, hoặc ký vào phía trên một biểu mẫu trước khi hoàn tất nó thay

---

1 Dan Ariely (1967-), nhà tâm lý học và kinh tế học hành vi Mỹ-Israel.

2 *Mười điều răn:* Sự tích tiên tri Moses của người Israel lên núi Sinai nhận lãnh giáo huấn và luật pháp của Thiên Chúa.

vì hoàn tất trước rồi mới ký vào phía dưới. Tất cả những phương pháp này đã giảm sự báo cáo không trung thực, và chúng gợi ý về những biện pháp giảm dối trá trong kiểm tra học thuật, trốn thuế, trục lợi bảo hiểm, thậm chí cả việc báo cáo sai về điểm số trong môn thể thao golf. Không nghi ngờ gì, những nghiên cứu tương lai trả lời được bao nhiêu câu hỏi sẽ nêu lên bấy nhiêu câu hỏi khác, và chắc chắn tâm lý học cũng sẽ tiếp tục thu hút không chỉ những người biết về nó từ kinh nghiệm chủ quan, mà cả những người biến nó thành công việc cả đời.

Thư mục tham khảo

Chương 1: Tâm lý học là gì? Nghiên cứu như thế nào?

- James, W. (1890/1950). *Những nguyên lý của tâm lý học - tập 1 (The Principles of Psychology - vol 1).* New York, Dover.
- Miller, G. A. (2003). *Cuộc cách mạng nhận thức: Một tầm nhìn lịch sử (The Cognitive Revolution: A Historical Perspective).* TRENDS in Cognitive Sciences, 7(3), 141-4.

Chương 2: Điều gì đi vào não? Tri giác

- Frith, C. (2007). *Ra quyết định: Não tạo ra thế giới tinh thần của chúng ta như thế nào? (Making up the Mind: How the Brain Creates Our Mental World).* Oxford, Blackwell.
- Ramachadran, V. S. và Rogers-Ramachadran, D. (2004). *Ảo tưởng (Illusions).* Scientific American Special: Mind, 14(1): 100-3.
- Sacks, O. (1985). *Người đàn ông nhầm vợ mình với cái mũ (The Man Who Mistook His Wife for a Hat).* London, Gerald Duckworth & Co. Ltd (Picador, 1986).

Chương 3: Điều gì ở lại trong não? Học hỏi và ghi nhớ

- Bandura, A. và Walters, R. H. (1963). *Học hỏi xã hội và phát triển nhân cách (Social Learning and Personality Development)*. Orlando, FL, Holt, Rhinehart & Winston.
- Barlett, F. C. (1932). *Ghi nhớ (Remembering)*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Luria, A. R. (1968). *Trí não của một người giỏi nhớ (The Mind of a Mnemonist)*. New York, Basic Books.
- Maguire, E. A., Woollett, K. và Spiers, H. J. (2006). *Lái xe taxi và lái xe buýt ở London: Một phân tích tâm lý học thần kinh và cộng hưởng từ cấu trúc (London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis)*. Hippocampus, 16: 1091-101.
- Woollett, K. và Maguire, E. A. (2011). *Việc có được "kiến thức" về quy hoạch của London dẫn tới những thay đổi trong cấu trúc não (Acquiring "the Knowledge" of London's Layout Drives Structural Brain Changes)*. Biology, 21: 2109-14.

Chương 4: Làm thế nào chúng ta sử dụng những thứ ở trong não? Suy nghĩ, lý luận và truyền đạt

- Bateson, M., Nettle, D. và Roberts, G. (2006). *Cảm giác bị quan sát làm tăng sự hợp tác trong bối cảnh thế giới thực (Cues of Being Watched Enhance Co-operation in a Real-world Setting)*. Biology Letters, 2: 412-14.
- Ernest-Jones, M., Nettle, M. và Bateson, M. (2011). *Những tác động của hình ảnh thị giác lên hành vi hợp tác hàng ngày: Một nghiên cứu thực địa (Effects of Eye Images on Everyday Cooperative Behaviour: A Field Experiment)*. Evolution and Human Behavior, 32: 172-8.
- Kahneman, D. (2011). *Tư duy nhanh và chậm (Thinking Fast and Slow)*. London, Allen Lane.
- Levine, M. (1971). *Lý thuyết học hỏi thông qua kiểm chứng giả*

thuyết và sự không học hỏi bất kể những ngẫu nhiên lý tưởng nhằm củng cố tiến trình kích thích - đáp ứng (Hypothesis Theory and Non-learning Despite Ideal S-R Reinforcement Contingencies). Psychological Review, 78: 130-40.

- Miura, I. T., Okamoto, Y., Kim, C., Chang, C.-M (1994). *Những so sánh về hình dung số ở trẻ em (Comparisons of Children's Representation of Number).* International Journal of Behavioral Development, 17: 401-11.
- Pinker, S. (2007). *Chất liệu của tư duy: Ngôn ngữ như một cánh cửa đi vào bản chất con người (The Stuff of Thought: Language as a Window into Human Nature).* London, Allen Lane.

Chương 5: Tại sao chúng ta làm những gì đang làm? Động cơ và cảm xúc

- Frith, C. (2007). *Ra quyết định: Não tạo ra thế giới tinh thần của chúng ta như thế nào? (Making up the Mind: How the Brain Creates Our Mental World).* Oxford, Blackwell.
- Latham, G. P. và Yukl, G. A. (1975). *Thiết lập mục tiêu bằng cách giao nhiệm vụ hoặc tham gia ý kiến giữa công nhân có học vấn và không có học vấn (Assigned versus Participative Goal Setting with Educated and Uneducated Wood Workers).* Journal of Applied Psychology, 60: 299-302.
- Miller, G. (1967). *Tâm lý học: Khoa học về đời sống tinh thần (Psychology: The Science of Mental Life).* London, Penguin Books.
- Schachter, S. và Singer, J. R. (1962). *Những yếu tố nhận thức, xã hội và sinh lý quyết định trạng thái cảm xúc (Cognitive, Social and Physiological Determinants of Emotional State).* Psychological Review, 69: 379-99.
- Schultz, W. (2001). *Báo hiệu phần thưởng bằng neuron dopamine (Reward Signalling by Dopamine Neurons).* Neuroscientist, 7(4): 293-302.

Chương 6: Liệu có một hình thái định sẵn? Tâm lý học phát triển

- Bowlby, J. (1951). *Sự chăm sóc của người mẹ và sức khoẻ tâm thần (Maternal Care and Mental Health).* Chuyên khảo số 2 của WHO, Geneva, WHO.
- Erikson, Erik H. (1968). *Nhân dạng, tuổi trẻ và khủng hoảng (Identity, Youth and Crisis).* New York, Norton.
- Harlow, H. F. (1958). Tạp chí *American Psychologist,* 13: 673-85.
- Koluchova, J. (1972). *Sự thiếu thốn tình cảm nghiêm trọng ở các cặp sinh đôi: Một trường hợp nghiên cứu (Severe Deprivation in Twins: A Case Study).* Journal of Child Psychology and Psychiatry, 13: 107-11.
- Koluchova, J. (1991). *Kết quả sau 22 năm quan sát những cặp sinh đôi bị thiếu thốn tình cảm nghiêm trọng (Severely Deprived Twins after 22 Years' Observation).* Studia Psychologica, 33: 23-8.
- McCrink, K, và Wynn K. (2004). *Khả năng cộng và trừ số lớn ở những em bé 9 tháng tuổi (Large-Number Addition and Subtraction by 9-Month-Old Infants).* Psychological Science, 15(11): 776-81.
- Nyberg, L., Lovden, M., Riklund, K., Lindenberger, U. và Bäckman, L. (2012). *Lão hoá trí nhớ và việc giữ gìn năng lực của bộ não (Memory Aging and Brain Maintenance).* Trends in Cognitive Sciences, 16(5): 292-305.
- Reddy, V. (2007). *Trở lại với nền tảng thô sơ: Sự dối trá và "cuộc sống xã hội" (Getting Back to the Rough Ground: Deception and "Social Living").* Philosophical Transactions of the Royal Society, 362(1480): 621-37.
- Starkey, P., Spelke, E. S. và Gelman, R. (1990). *Trừu tượng hoá số học ở trẻ thơ (Numerical Abstraction by Human Infants).* Cognition, 36: 97-128.

- Steinberg, L. (2008). *Một quan điểm khoa học xã hội - thần kinh về sự liều lĩnh của thanh niên (A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking).* Developmental Review, 28(1): 78-106.

Chương 7: Có thể phân loại con người không? Những khác biệt cá nhân

- Cattell, R. B. (1963). *Lý thuyết về trí thông minh linh động và trí thông minh kết tinh: Một thí nghiệm then chốt (Theory of Fluid and Crystallized Intelligience: A Critical Experiment).* Journal of Educational Psychology, 54: 1-22.
- Deary, I. J. (2001). *Dẫn luận về trí thông minh (Intelligence: A Very Short Introduction).* Oxford, Oxford University Press.
- Eysenck, H. J. (1965). *Sự thật và hư cấu trong tâm lý học (Fact and Fiction in Psychology).* Harmondsworth, Penguin Books Ltd.

Chương 8: Điều gì xảy ra khi có chuyện bất ổn? Tâm lý học bất thường

- Hội tâm thần học Mỹ (2013). *Tài liệu chẩn đoán và thống kê về rối loạn tâm thần, ấn bản thứ 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition).* Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Roth, A. và Fonagy, P. (2005). *Điều gì có tác dụng với ai? Một bình luận phê phán về nghiên cứu trị liệu tâm lý, ấn bản thứ 2 (What Works for Whom? A Critical Review of Psychotherapy Research, 2nd edition).* New York, Guilford.
- Westbrook, D., Kennerly, H. và Kirk, J. (2007). *Nhập môn trị liệu nhận thức - hành vi: Kỹ năng và áp dụng (An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy: Skills and Application).* London, Sage.

Chương 9: Chúng ta ảnh hưởng lẫn nhau như thế nào? Tâm lý học xã hội.

- Aronson, E. và Osherow, N. (1980). *Hợp tác, hành vi phù hợp xã hội và kết quả học tập: Những thí nghiệm về lớp học được xoá bỏ sự phân biệt đối xử (Co-operation, Pro-social Behaviour and Academic Performance: Experiments in the Desegregated Classroom).* Applied Social Psychology Annual, 1:163-96.
- Asch, S. E. (1955). *Ý kiến và áp lực xã hội (Opinions and Social Pressure).* Scientific American, 193:35.
- Hogg, M. A. và Vaughan, G. M. (2007). *Tâm lý học xã hội, ấn bản thứ 5 (Social Psychology, 5th edition).* Harlow, Pearson Education Ltd.
- Kassin, S. M., Fein, S. và Markus, H. R., (2014). *Tâm lý học xã hội, ấn bản thứ 9 (Social Psychology, 9th edition).* Belmont, CA, Wadsworth.
- Milgram, S. (1974). *Phục tùng trước quyền lực: Một quan điểm thực nghiệm (Obedience to Authority: An Experimental View).* New York, Harper & Row.
- Sherif M., Harvey O. J., White B. J., Hood W. R. và Sherif C. W. (1961). *Mâu thuẫn và hợp tác giữa các nhóm: Thí nghiệm Hang đá của kẻ trộm (Intergroup Conflict and Co-operation: The Robbers' Cave Experiment).* Norman, OK, University of Oklahoma Press.

Tài liệu tham khảo khác

Tâm lý học là một chủ đề đang phát triển nhanh, mỗi tháng lại có những cuốn sách mới. Vì vậy hãy kiểm tra ấn bản mới trước khi mua sách, và để ý những cuốn sách kiến thức tổng quát được xuất bản gần đây hơn, đặc biệt những cuốn có nhận xét tốt. Dưới đây là một danh sách ngắn những cuốn sách chúng tôi khuyên bạn nên đọc:

- Ariely, D. (2012). *Sự thật trung thực về sự không trung thực (The Honest Truth about Dishonesty)*. London, HarperCollins.
- Baddeley A., Eysenck M. W., và Anderson M. C. (2009). *Trí nhớ (Memory)*. London, Psychology Press.
- Bowlby, J. (1997). *Gắn bó và mất mát - tập 1, ấn bản lần thứ 2 (Attachment and Loss - volume 1, 2nd edition)*. London, Century.
- Burns, T. (2013). *Cái bóng cần thiết của chúng ta (Our Necessary Shadow)*. London, Penguin Press.

- Butler G. và Hope T. (2007). *Quản lý tâm trí: Sách hướng dẫn rèn luyện tâm trí - ấn bản thứ 2 (Manage Your Mind: The Mental Fitness Guide - 2nd edition)*. Oxford, Oxford University Press.
- Chabris C. và Simons D. (2010). *Con khỉ đột vô hình (The Invisible Gorilla)*. London, HarperCollins.
- Dunar R., Lycett J. và Barrett L. (2007). *Nhập môn tâm lý học tiến hoá (Evolutionary Psychology: A Beginner's Guide)*. Oxford, Oneworld Publications.
- Freema D. và Freeman J. (2010). *Sử dụng cái đầu: Một tìm hiểu có hướng dẫn về tâm trí con người (Use Your Head: A Guided Tour of the Human Mind)*. London, John Murray.
- Frith, C. (2007). *Ra quyết định: Não tạo ra thế giới tinh thần của chúng ta như thế nào? (Making up the Mind: How the Brain Creates Our Mental World)*. Oxford, Blackwell.
- Goleman, D. (1996). *Trí tuệ cảm xúc (Emotional Intelligence)*. London, Bloomsbury.
- Gross, R. D. (2012). *Những nghiên cứu then chốt về tâm lý học - ấn bản thứ 6 (Key Studies in Psychology - 6th edition)*. London, Hodder & Stoughton.
- Gross, R. D. (2010). *Tâm lý học: Khoa học về tâm trí và hành vi, ấn bản thứ 6 (Psychology: The Science of Mind and Behaviour - 6th edition)*. London, Hodder & Stoughton.
- Kahneman, D. (2011). *Tư duy nhanh và chậm (Thinking Fast and Slow)*. London, Allen Lane.
- Myers, D. G. (2012). *Tâm lý học - ấn bản thứ 10 (Psychology - 10 edition)*. London, Worth Publishers.
- Papalla D., Olds S. và Feldman R. (2008). *Sự phát triển của con người (Human Development)*. New York, McGraw Hill.
- Pinker, G. S. (1997). *Tâm trí hoạt động như thế nào (How the Mind Works)*. New York, W. W. Norton & Co.
- Seligman, M. (2011). *Thịnh vượng: Một hiểu biết mới về hạnh phúc và khoẻ mạnh, và làm thế nào đạt được (Flourish: A*

New Understanding of Happiness and Well-Being - And How to Achieve Them). London, Nicholas Brealey Publishing.

- Thompson, C. (2013). *Thông minh hơn bạn nghĩ: Công nghệ đang thay đổi tâm trí chúng ta theo hướng tốt hơn như thế nào (Smarter Than You Think: How Technology is Changing Our Minds for the Better)*. London, William Collins.
- Wegner, D. M. (2002). *Những ảo tưởng về ý chí (The Illusions of Conscious Will)*. Cambridge, MA, Bradford Books.
- Winston, R. (2003). *Tâm trí con người và làm thế nào tận dụng nó (The Human Mind and How to Make the Most of It)*. London, Bantam Press.

DẪN LUẬN VỀ TÂM LÝ HỌC
Gillian Butler, Freda McManus

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
ĐT : 39.260.031

Chịu trách nhiệm xuất bản : Giám đốc - BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập - LÝ BÁ TOÀN
Biên tập : Nguyễn Khắc Oánh
Biên tập Văn Lang : Phan Đan
Trình bày : Minh Trinh
Vẽ bìa : Hs. Quốc Ân
Sửa bản in : Kim Đính

CÔNG TY CP VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG
40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM
ĐT : 38.242157 - 38.233022 - Fax : 38.235079

In 1.000 cuốn khổ 12x20 cm tại Xưởng in Cty CP Văn hóa Văn Lang
06 Nguyễn Trung Trực, P.5, Q.Bình Thạnh, Tp.HCM.
Xác nhận ĐKXB số : 71-2016/CXBIPH/173-01/HĐ.
QĐXB số : 11/QĐ - NXBHĐ, ngày 11/01/2016.
ISBN : 978-604-86-8407-5.
In xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2016.